
أشهر وأحب كتب تعليمية .. وأوسعها انتشارا
سلاح التلميذ
منذ عام ١٩٦٠
بتصريح وتحت إشراف
2024
دليل ولي الأمر
اكتشف (متعدد التخصصات)
مبادئ العلوم والدراسات الاجتماعية
3
الصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الأول
بداخل الكتاب: ملحق إجابات لجميع الأنشطة بالكتاب



المحتويات

من أكون؟ (الحياة الصحية)

العالم من حولي (الاهتمام بعالمنا)

المحور الأول

من أكون؟ (الحياة الصحية)



الفصل الأول: تنمية مهاراتي.

الفصل الثاني: الحفاظ على صحة الجسم.

الفصل الثالث: الجسم السليم والطعام الصحي.





الفصل الأول

تنمية مهاراتي

نظرة عامة على الفصل

اكتشف يكتشف التلاميذ مفهوم المهارات الحياتية.
يكتشف التلاميذ استراتيجيات التفكير الناقد التي يستخدمها من خلال تجارب التعلّم التفاعلي.

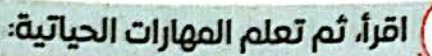
تعلّم يستخدم التلاميذ الاستكشاف العلمي للتدرب على المهارات الحياتية.
يتعلم التلاميذ كيفية التحكم في المشاعر.

شارك يتعاون التلاميذ لتحقيق ميثاق للفصل يقوم على المهارات الحياتية.





المهارات الحياتية





نشاط ١ اقرأ، ثم تعلم المهارات الحياتية:

المهارات الحياتية: هي سلوكيات إيجابية نكتسبها؛ لنتعامل مع الآخرين بشكل أفضل.



التواصل
تحدُّثي مع الجميع بطريقة واضحة لفهم بعضنا بعضًا.



التعاون
مشاركتي للأفكار مع الآخرين واحترامي لآرائهم.



التفكير الناقد
تفكيري بطريقة عقلانية لكي أصل إلى أفضل حل.



حل المشكلات
تطويري لحلول المشكلات.



صنع القرار
تحديدي للنتائج واتخاذي القرار الصحيح.

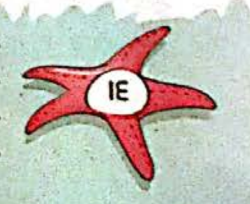


إدارة الذات
وضعي لأهداف محددة وعملي على تحقيقها.



التعاطف
اهتمامي بالآخرين واحترامي لمشاعرهم.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على القراءة؛ لتحديد معنى المهارات الحياتية بأنواعها.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل المقصود بالمهارات الحياتية.
- المهارات الحياتية: القراءة - التواصل - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث)- المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).



نشاط ٢ اكتب المهارة الحياتية التي تعبر عنها كل صورة مستخدمًا بنك الكلمات:

(التعاون ـ التواصل ـ حل المشكلات ـ إدارة الذات)



١ - أراعي مشاعر أصدقائي وأحترمها.

التعاطف

٢ - أعمل على تحقيق أهدافي.

....

٣ - أشارك أصدقائي في اللعب.

....

٤ - أستطيع حل المشكلات التي تواجهني.

....

٥ - أتحدث مع أصدقائي وأحترم رأيهم.

....

- إرشادات ولي الأمر: وضح لطفلك ما تعبر عنه كل صورة، وساعده على كتابة المهارة الحياتية المناسبة لكل صورة.
- الأهداف: يحدد الطفل مهارات معينة وفقًا للخلفية المعرفية - يربط الطفل بين بعض المهارات الحياتية والسلوكيات المعبرة عنها.
- المهارات الحياتية: التعاون - المشاركة - التواصل - حل المشكلات - التعبير عن الذات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - المجالات المهنية (تحديد مهارات التعامل الجيد مع الآخرين).

نشاط ٣ اختر المهارة الحياتية المناسبة لكل موقف:



١

- استخدمت وقتي في التفكير لحل مسألة رياضية قبل إجابتها للحصول على الدرجة النهائية.

المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التعاون - التفكير الناقد



٢

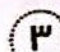


- أعبر عن رأيي في الفصل مع الآخرين بوضوح.

المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التواصل - التفكير الناقد



٣



- أستطيع أن أحقق أهدافي بنجاح.

المهارة الحياتية التي استخدمتها هي:

....

التعاون - إدارة الذات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استرجاع تعريف المهارات الحياتية واستراتيجيتها، وحل النشاط.
- الأهـــــــداف: يطبق الطفل بعض المهارات الحياتية في مواقف متنوعة.
- المهارات الحياتية: التواصل - التعاون - التعبير عن الذات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).

Scanned with CamScanner




نشاط ٤ اكتب المهارة الحياتية المناسبة:

المهارة الحياتية



١ التفكير الناقد




٢ ....



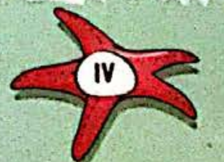

٣ ....





٤ ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على كتابة الاستراتيجية التي يجب استخدامها مع كل مهارة حياتية.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل المهارة الحياتية المناسبة.
- المهارات الحياتية: احترام آراء الآخرين - تحديد معلومات متعلقة بالموضوع.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).





الدرس الثاني: استخدام مهارات التفكير الناقد

العلوم

التفكير الناقد: هو مهارة حياتية، تعني القدرة على التفكير العقلاني في جميع المواقف حتى نصل إلى أفضل الحلول.

نشاط ١

اختر الصورة التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، ثم أجب:

١

ما سبب اختيارك لها؟ لأن شبكة العنكبوت هي بيت العنكبوت.

٢

ما سبب اختيارك لها؟ ....

٣

ما سبب اختيارك لها؟ ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تخمين الصور التي بها شيء مشترك مع الصورة الأولى، مع توضيح سبب اختياره لها.
- الأهــــداف: يستطيع الطفل مشاركة الاستراتيجيات المستخدمة في التفكير الناقد.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وضع تفسير قائم على دليل).

نشاط ٢ حل الألغاز الآتية:

أ جمع الحروف الناتجة من حل الألغاز، لتكتشف المهارة الحياتية المطلوبة:

- ما هو الحرف الموجود في (ستارة) وليس موجودًا في (سيارة)؟ ......ت......
- ما هو الحرف الموجود في (عين) وليس موجودًا في (زين)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (ملابس) وليس موجودًا في (ملبس)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (ورد) وليس موجودًا في (برد)؟ ....
- ما هو الحرف الموجود في (نبيل) وليس موجودًا في (قابيل)؟ ....

المهارة الحياتية التي كونتها هي الـ ....

ب حل الألغاز الحسابية، ثم اشطب الأرقام الناتجة من على الطائرة الورقية:

بعد حل الألغاز، ما هو الرقم المتبقي؟

(............)



١- إذا جمعنا رقم (١٠) ثلاث مرات سوف يعطينا عددًا مكونًا من رقمين.

الرقم هو (٣٠)

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (٣٠=١٠+١٠+١٠)

٢- رقم أكبر من (٥) وأصغر من (١٠)، مكون من جمع رقمين متساويين.

الرقم هو (......)

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (..................)

٣- رقم زوجي ناتج لجمع الرقم ٤ أربع مرات. الرقم هو (......)

اكتب العملية الحسابية التي قمت بها. (..................)

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في طرق حل الألغاز باستخدام أسلوب حل المشكلات والتفكير الناقد.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل حل الألغاز وتوضيح الاستراتيجيات المستخدمة لحلها.
- المهارات الحياتية: حل المشكلات - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (الجمع والطرح).



الدرس الثالث: ماذا تفعل إذا....؟

نشاط ١ لوّن السهم الذي يشير للتصرف الإيجابي في المواقف الآتية:

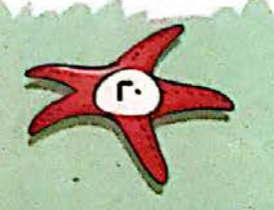
١ اختلفت أنت وصديقك أثناء النقاش وتمسك كل منكما برأيه.
- أقترح عليه حلًّا وسطًا يجمع بين رأيي ورأيه.
- أستمر في إقناعه بأن رأيي هو الأفضل، وأسخر من رأيه.

٢ صديق لك يسخر من صديق آخر في الفصل.
- أنصحه بهدوء ألا يفعل هذا مرة أخرى.
- أتركه، ولا أفعل شيئًا.

٣ زميلة لك تنشر شائعات في الفصل.
- أصدق الشائعة، وأنشرها.
- أتجاهل ما سمعته، ولا أردد الشائعة.

٤ زميل لك يريد إجبارك على فعل شيء لا تريد القيام به.
- أقوم بالشيء الذي طلبه مني وأنا مجبر.
- أطلب منه أن يتوقف، وأخبره بعدم رغبتي بالقيام بهذا الفعل.

٥ زميل لك نشر سرك أمام الآخرين.
- أطلب منه الاعتذار لي.
- أبتعد عنه، وأبحث عن صديق آخر.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف التصرف الإيجابي المناسب لمواجهة كل موقف من المواقف السابقة.
- الأهـــــداف: يقوم الطفل بتطوير استراتيجيات للتعامل مع السلوك العدواني.
- المهارات الحياتية: التعاون - التعاطف - التواصل.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).







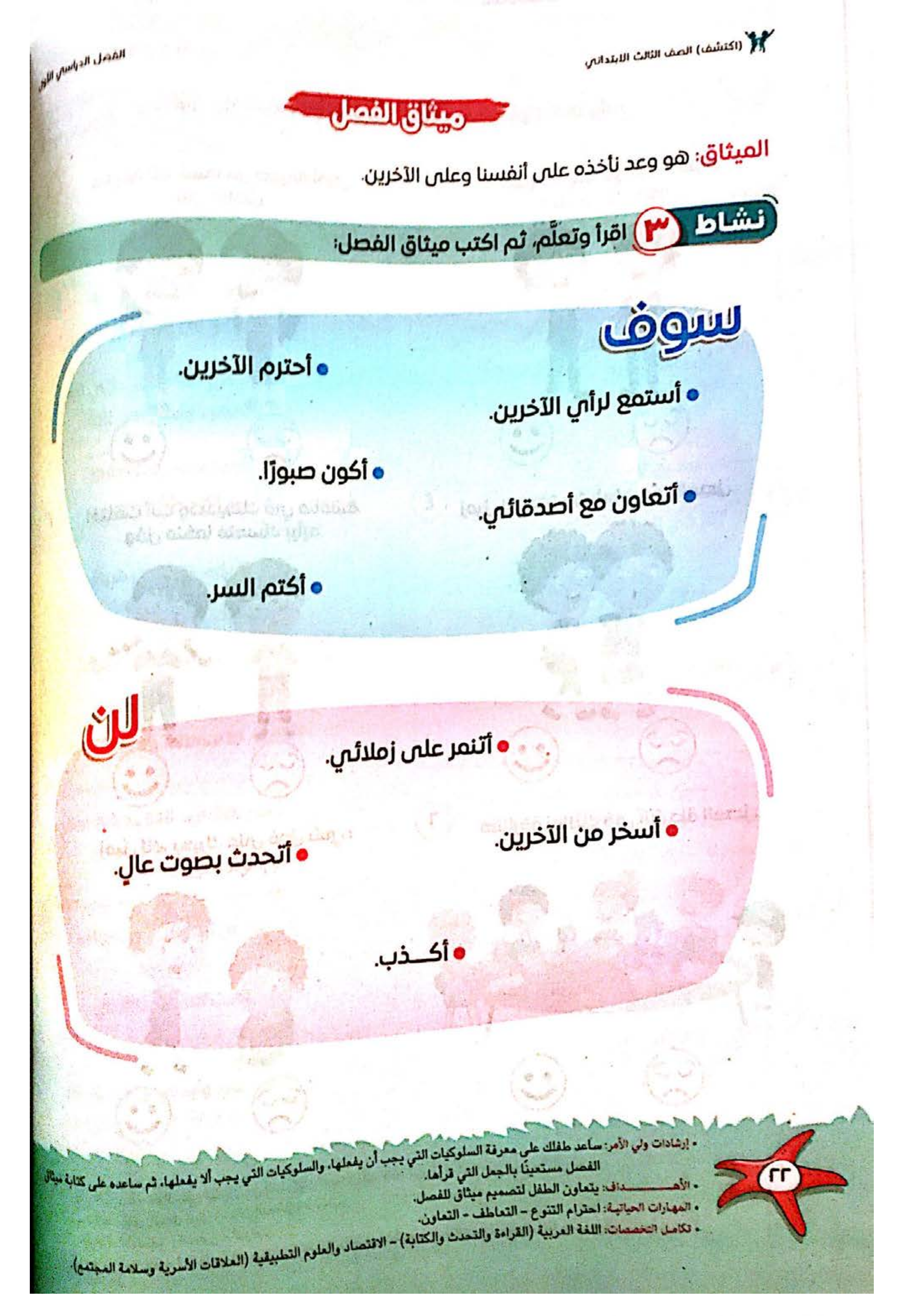








- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التمييز بين السلوكيات الجيدة والعدوانية من خلال المواقف الموجودة في الصور.
- الأهـــــداف: يطور الطفل استراتيجيات التعامل مع الآخرين.
- المهارات الحياتية: التعاطف – التعاون – التواصل.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) – الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



ميثاق الفصل

الميثاق: هو وعد نأخذه على أنفسنا وعلى الآخرين.

نشاط ٣ اقرأ وتعلَّم، ثم اكتب ميثاق الفصل:

سوف

- أستمع لرأي الآخرين.
- أحترم الآخرين.
- أتعاون مع أصدقائي.
- أكون صبورًا.
- أكتم السر.

لن

- أتنمر على زملائي.
- أسخر من الآخرين.
- أتحدث بصوت عالٍ.
- أكـــذب.

- **إرشادات ولي الأمر:** ساعد طفلك على معرفة السلوكيات التي يجب أن يفعلها، والسلوكيات التي يجب ألا يفعلها، ثم ساعده على كتابة ميثاق الفصل مستعينًا بالجمل التي قرأها.
- **الأهـــــداف:** يتعاون الطفل لتصميم ميثاق للفصل.
- **المهارات الحياتية:** احترام التنوع - التعاطف - التعاون.
- **تكامل التخصصات:** اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).



ميثاق الفصل

١ سوف ....

٢ سوف ....

٣ سوف ....

٤ سوف ....

٥ سوف ....

٦ لن ....

٧ لن ....

٨ لن ....

٩ لن ....


الملخص
تعلمت أن
أستمع لأصدقائي باهتمام وأحترم آراءهم.
أتواصل مع الجميع بطريقة واضحة لفهم بعضنا البعض.
لا أتنمر على زملائي ولا أسخر منهم.
لا أكذب وأقول الصدق
أجد حلول المشكلات التي أواجهها بنفسي.
أشارك زملائي في الفصل الأنشطة المختلفة.
لا أتحدث بصوت عالٍ
أعبر عن ذاتي بوضوح أمام زملائي.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - يجب أن تسكت عندما يسخر زميلك في الفصل من زميل آخر. ( )

٢ - المهارات الحياتية هي السلوكيات السلبية التي نكتسبها. ( )

٣ - التفكير الناقد هو إحدى المهارات الحياتية. ( )

٤ - «سوف أحترم الآخرين» من ميثاق الفصل. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - الاهتمام بالآخرين واحترام مشاعرهم هو .... (صنع القرار ـ حل المشكلات ـ التعاطف)

٢ - تعتبر .... من المهارات الحياتية. (القراءة ـ الكتابة ـ حل المشكلات)

٣ - صنع القرار من .... (الألعاب الإلكترونية - المهارات الحياتية - أدوات الموسيقى)

٤ - .... أسخر من أصدقائي. (سوف ـ نعم ـ لن)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(التفكير الناقد ـ تتجاهل ما سمعت ـ أكتم السر ـ نتعاون ـ تكذب)

١ - صديق لك ينشر شائعات في الفصل عليك أن ....

٢ - القدرة على التفكير العقلاني في جميع المواقف حتى نصل لأفضل الحلول هو ....

٣ - من ميثاق الفصل أنك لن ....

٤ - يجب عليَّ أنا وأصدقائي أن ....

سؤال ٤ صنف الجمل التالية في الجدول بالرجوع لميثاق الفصل:

(أتعاون مع أصدقائي ـ أسخر من الآخرين ـ أتحدث بصوت عالٍ ـ أكتم السر)

سوف	لن



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - المهارات الحياتية هي السلوكيات الإيجابية التي نكتسبها. ( )

٢ - الرسم والقراءة من المهارات الحياتية. ( )

٣ - (لن أكون صبورًا) من ميثاق الفصل. ( )

٤ - التعبير عن الذات هو مشاركة أصدقائي في اللعب. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - «التحدث مع أصدقائي واحترام رأيهم» تعبر عن مهارة ______

(التواصل – التعاطف – التعاون)

٢ - زميل لك نشر سرك أمام الآخرين عليك أن تطلب منه ______

(الاعتذار منك – الابتعاد عنك – تسخر منه)

٣ - تستخدم مهارة ______ عند حل الألغاز. (حل المشكلات– التواصل – التفكير الناقد)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(مهارة حياتية – حل المشكلات – إدارة الذات – الميثاق)

١ - الوعد الذي نأخذه على أنفسنا وعلى الآخرين يسمى ______

٢ - «صنع القرار» يعتبر ______

٣ - وضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها يعبر عن ______

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

أ	ب
١ - التحدث مع المعلمة.	أ تعاطف.
٢ - المشاركة مع الأصدقاء بعض الأعمال.	ب تواصل.
٣ - الاهتمام بمشاعر الآخرين.	ج تعاون.



الفصل الثاني

الحفاظ على صحة الجسم

نظرة عامة على الفصل

اكتشف يكتشف التلاميذ الطريقة التي تعمل بها أجسامنا.
يكتشف التلاميذ العادات التي تحافظ على صحة أجسامنا وتجعلها تعمل بشكلٍ صحيح.

تعلّم يتعرّف التلاميذ وظيفة أجزاء محددة من الجسم (مثل الجلد والقلب).

شارك يتشارك التلاميذ في جمع صور عن أجزاء جسم الإنسان ووظائفها.


العلوم
اختيارات حسام
الدرس الأول
نشاط ١ ساعد حسام على اختيار الطعام الصحي ووضعه في عربة التسوق:
١ البرجر
٢ الخبز
٣ الموز
٤ المياه الغازية
٥ الشيبسي
٦ الطماطم
٧ الجزر
٨ اللبن
• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التمييز بين الطعام غير الصحي والطعام الصحي واختيار الطعام الصحي.
• الأهـــــداف: يميز الطفل بين الطعام الصحي وغير الصحي.
• المهارات الحياتية: الملاحظة ـ التمييز ـ إدراك العلاقات.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) ـ الاقتصاد والعلوم التطبيقية (الصحة الغذائية وعلم الطعام).
٣٨



نشاط ٢ ضع علامة (✓) أمام الاختيارات الصحية، وعلامة (✗) أمام الاختيارات غير الصحية:



١- أكل الفاكهة والخضراوات ( )



٢- الامتناع عن تناول وجبة الإفطار كل صباح ( )



٣- ممارسة الرياضة كل يوم ( )



٤- شرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم ( )



٥- الشجار مع أصدقائك باستمرار ( )



٦- النوم لمدة ٤ ساعات فقط ليلًا ( )



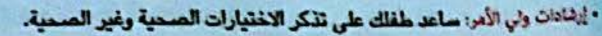
٧- مشاهدة التلفزيون ولعب ألعاب الفيديو لساعات طويلة ( )



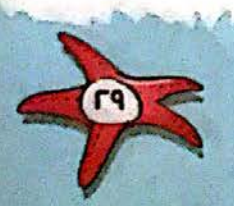
٨- تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بدلًا من وجبة الغداء ( )



٩- التعبير بأدب عن مشاعر الحزن والغضب ( )



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر الاختيارات الصحية وغير الصحية.
- الأهـــــداف: يكتشف الطفل ما يعنيه التمتع بجسم صحي - يميز الطفل بين العادات الصحية وغير الصحية.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).





الدرس الثاني
عادات صحية

نشاط ١ اقرأ، وتعلم عن العادات الصحية:

أخذ قسط كافٍ من النوم



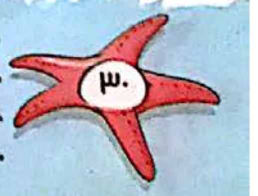
- يجب أن تنام من ١٠ إلى ١٢ ساعة يوميًّا.
- يساعدك النوم على التفكيـر الجـيد، والتركيز عند المذاكرة.
- يساعدك النوم على الحيويـة والنشاط، ويجعلك في صحة جيدة.

أكل أطعمة صحية



- يجب عليك أكل الخضراوات والفاكهة بصفة مستمرة، والتقليل من الحلويات لأنها تضر جسمك إذا أكلتها بكثرة.
- يعطي الطعام الصحي جسمك عناصر مفيدة، تكسبك النشاط والحيوية.

- إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك العادات الصحية، وساعده على معرفة أهميتها لصحته.
- الأهـــــــداف: يحدد الطفل العادات الصحية التي يتبعها على مدار اليوم.
- المهارات الحياتية: إدراك العلاقات - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).



القيام بسلوك إيجابي وهادئ

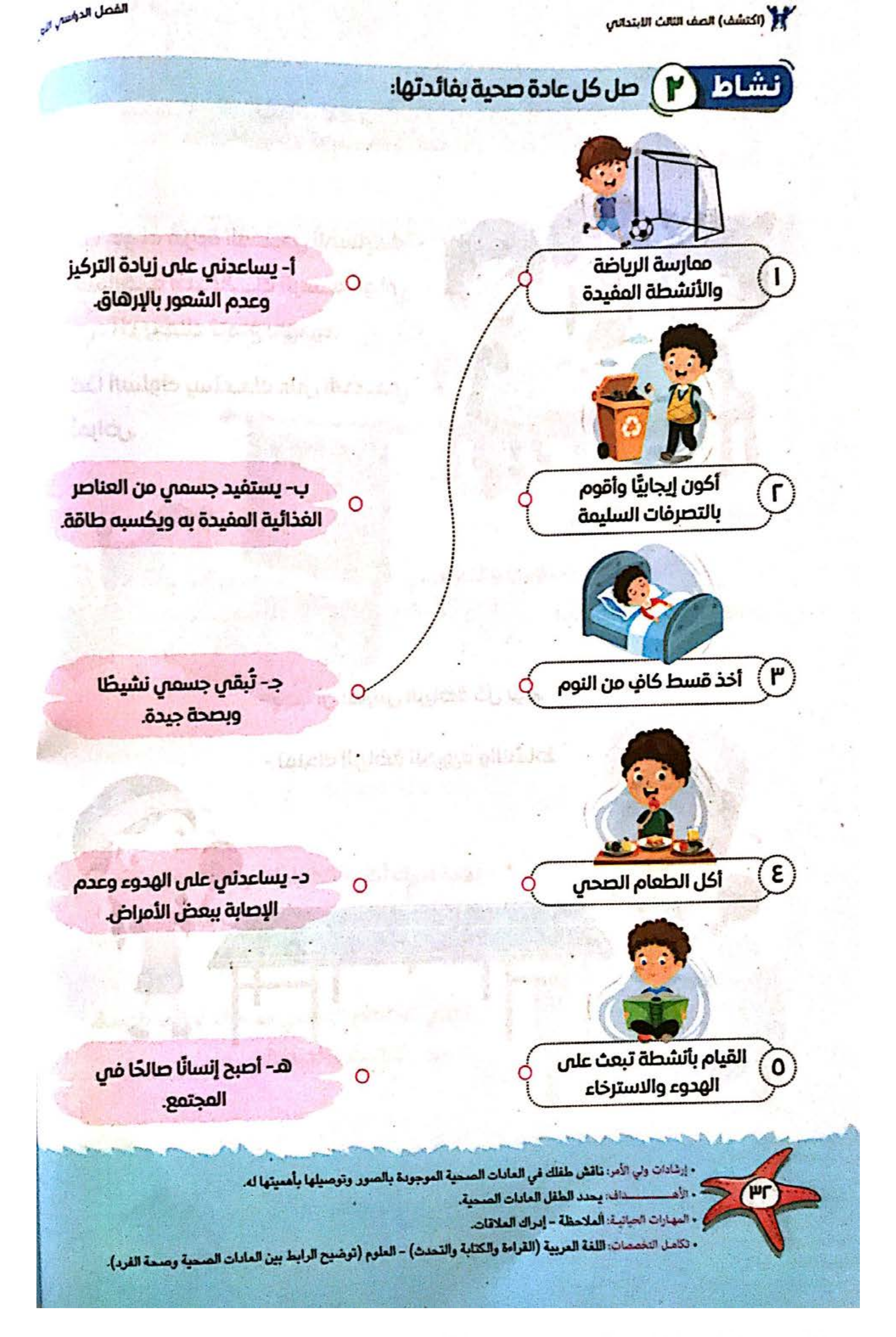


- يجب عليك قراءة القصص المسلية، أو مشاركة أصدقائك الرسم، أو أي شيء آخر يجعلك تتمتع بالهدوء.
- وهذا السلوك يساعدك على التصدي للأمراض.

بناء جسم نشيط

- يجب أن تمارس الرياضة كل يوم.
- تمنحك الرياضة الحيوية والنشاط.





نشاط ٢ صل كل عادة صحية بفائدتها:

العادة الصحية	الفائدة
١ ممارسة الرياضة والأنشطة المفيدة	أ- يساعدني على زيادة التركيز وعدم الشعور بالإرهاق.
٢ أكون إيجابيًا وأقوم بالتصرفات السليمة	ب- يستفيد جسمي من العناصر الغذائية المفيدة به ويكسبه طاقة.
٣ أخذ قسط كافٍ من النوم	جـ- تُبقي جسمي نشيطًا وبصحة جيدة.
٤ أكل الطعام الصحي	د- يساعدني على الهدوء وعدم الإصابة ببعض الأمراض.
٥ القيام بأنشطة تبعث على الهدوء والاسترخاء	هـ- أصبح إنسانًا صالحًا في المجتمع.

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في العادات الصحية الموجودة بالصور وتوصيلها بأهميتها له.
- الأهـــــــداف: يحدد الطفل العادات الصحية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد).



لوّن أيام الأسبوع بنفس لون العادات التي تقوم بها في كل يوم، ثم أضف عادات أخرى تقوم بها:

اليوم / العادة	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
النوم من ١٠ إلى ١٢ ساعة كل يوم							
استخدام الصلصال لعمل بعض الأشكال							
تناول الفاكهة والخضراوات							
ممارسة رياضة الجري							
....							
....							

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على صنع جدول يدون فيه العادات الصحية التي يفعلها في يومه.
- الأهداف: يحدد الطفل العادات الصحية ويتتبعها على مدار الوقت.
- المهارات الحياتية: إدراك العلاقات - الملاحظة - جمع البيانات وتسجيلها.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (توضيح الرابط بين العادات الصحية وصحة الفرد) - التربية الفنية (التلوين).





نشاط ٤

ضع علامة (✓) عند الدرجة المناسبة لاختياراتك للعادات الجيدة التي تقوم بها، ثم احسب مجموع درجاتك وفقًا للدليل:

الدليل

• دائمًا: ٥ درجات • أحيانًا: ٣ درجات • أبدًا: درجة

العادات الجيدة	دائمًا	أحيانًا	أبدًا
أتناول طعامًا صحيًّا.			
أنام ١٠ - ١٢ ساعة ليلًا.			
أمارس الرياضة بانتظام.			
أتجنب المشاجرات مع زملائي.			
أعبِّر عن مشاعري بوضوح.			
أشرب الماء بانتظام.			

- عدد الاختيارات (دائمًا) = ٥ x ______ = ______
- عدد الاختيارات (أحيانًا) = ٣ x ______ = ______
- عدد الاختيارات (أبدًا) = ١ x ______ = ______

مجموع درجاتك ______

- اذكر ثلاث عادات جيدة أخرى تقوم بها يوميًّا.

______ ، ______ ، ______

• إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في العادات الصحية التي يستمتع بها وساعده على حل النشاط.
• الأهـــداف: يميز الطفل بين العادات الصحية وغير الصحية.
• المهارات الحياتية: إدارة الذات - توضيح طرق التفكير.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة) - الرياضيات (الضرب).

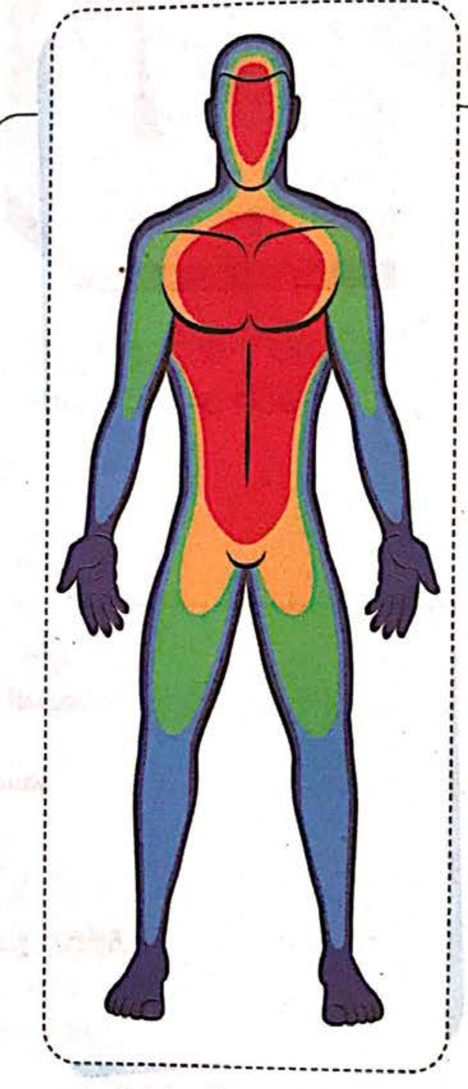


الدرس الثالث: الجلد والقلب



الجلد

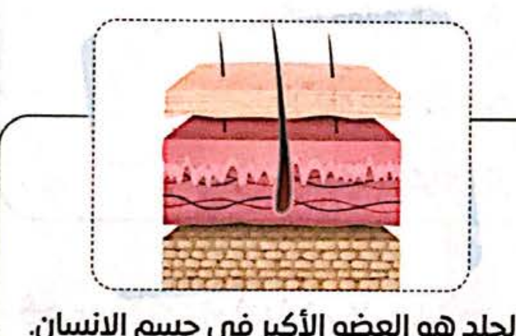
نشاط  اقرأ، وتعلم الحقائق الآتية عن الجلد، ثم أجب:



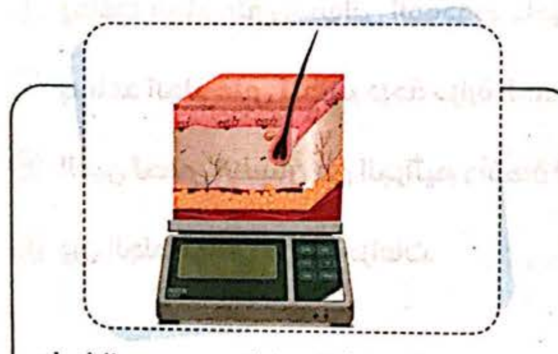
ينظم الجلد درجة حرارة الجسم ويحافظ على السوائل بداخله.



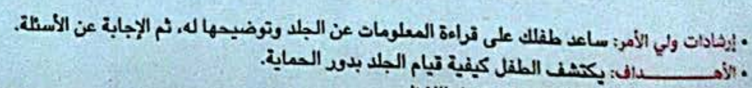
يغطي الجلد جسمنا بالكامل ويحمينا من الجراثيم، ويفرز مادة تحمينا من أشعة الشمس الضارة.



الجلد هو العضو الأكبر في جسم الإنسان.

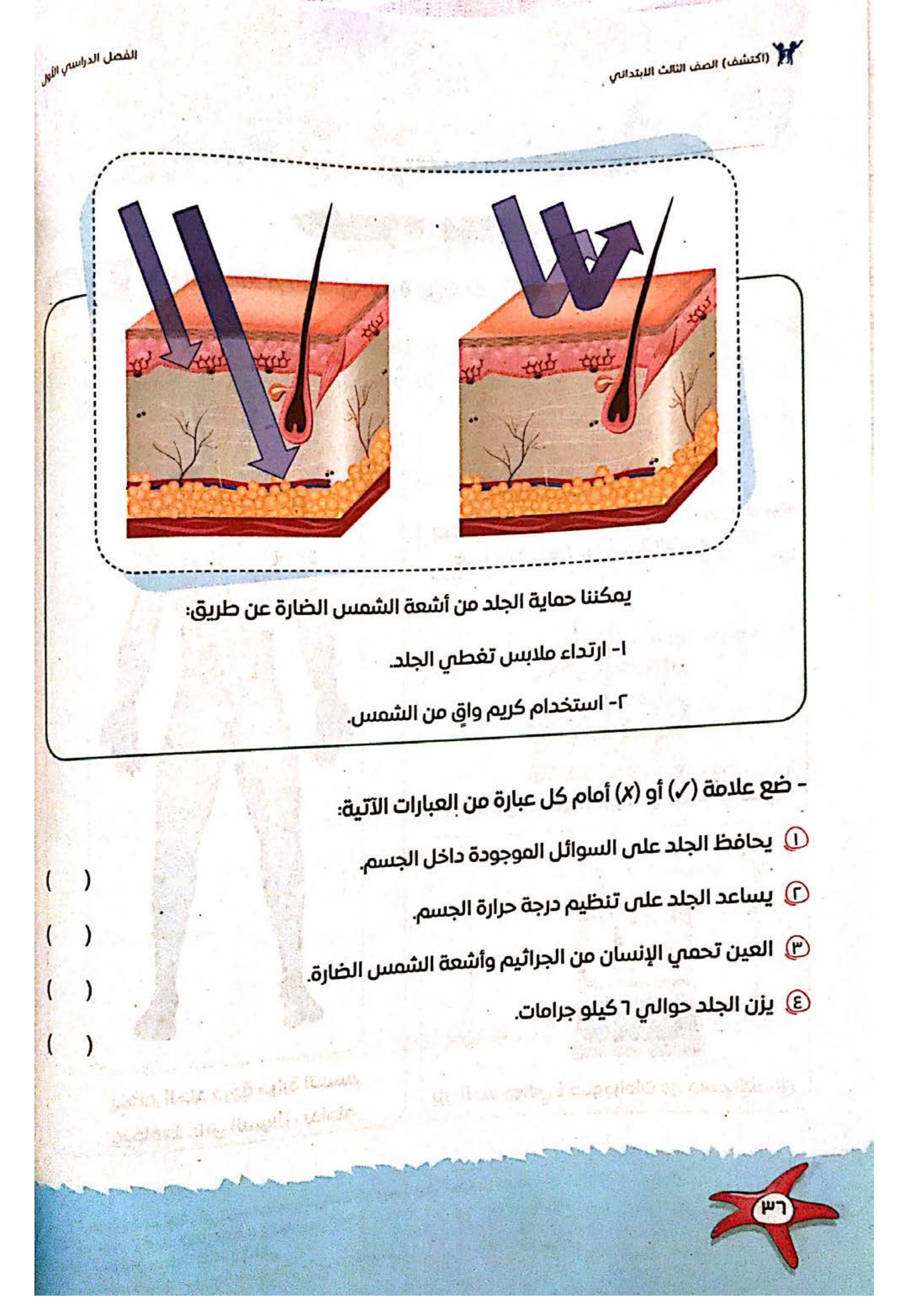


يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات من جسم الإنسان.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة المعلومات عن الجلد وتوضيحها له، ثم الإجابة عن الأسئلة.
- الأهـــــداف: يكتشف الطفل كيفية قيام الجلد بدور الحماية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الجزء الخارجي لجسم الإنسان ووظيفته).





يمكننا حماية الجلد من أشعة الشمس الضارة عن طريق:

١- ارتداء ملابس تغطي الجلد.

٢- استخدام كريم واقٍ من الشمس.

- ضع علامة (✓) أو (✗) أمام كل عبارة من العبارات الآتية:

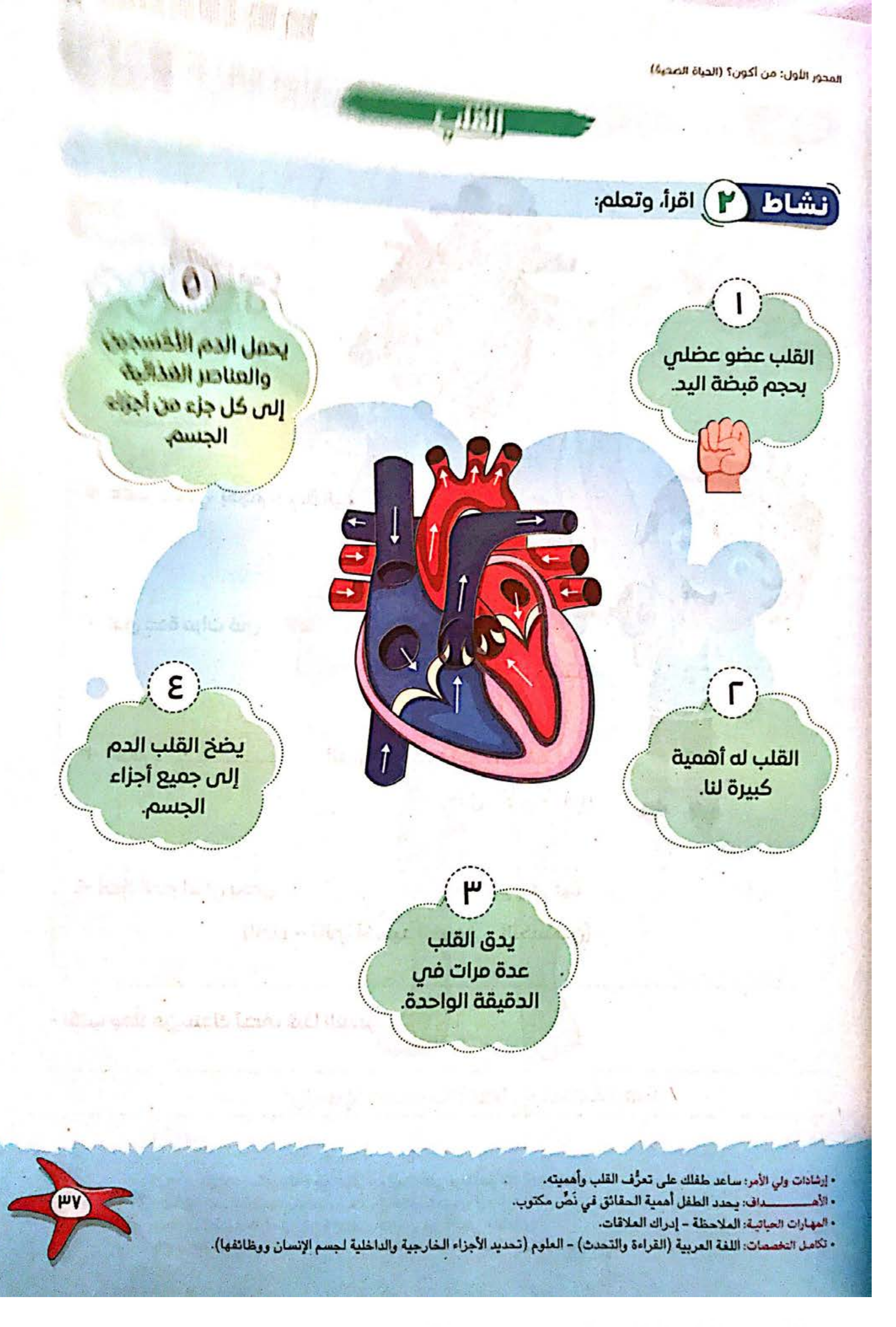
① يحافظ الجلد على السوائل الموجودة داخل الجسم. ( )

② يساعد الجلد على تنظيم درجة حرارة الجسم. ( )

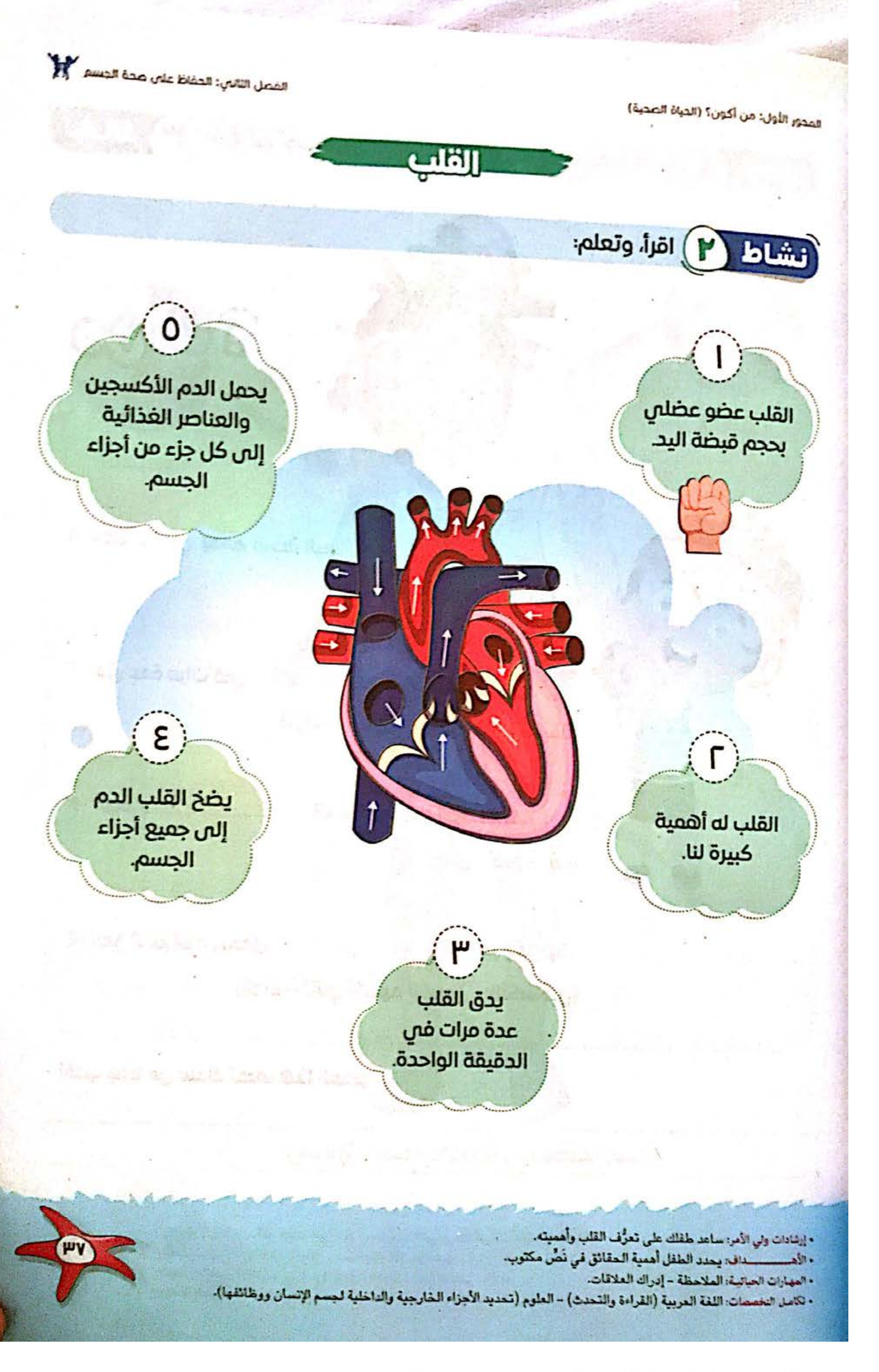
③ العين تحمي الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس الضارة. ( )

④ يزن الجلد حوالي ٦ كيلو جرامات. ( )

نشاط ٢ اقرأ، وتعلم:



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف القلب وأهميته.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل أهمية الحقائق في نَصٍّ مكتوب.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).



الفصل الثاني: الحفاظ على صحة الجسم
المحور الأول: من أكون؟ (الحياة الصحية)
القلب
نشاط ٢ اقرأ، وتعلم:
١
القلب عضو عضلي بحجم قبضة اليد.
٢
القلب له أهمية كبيرة لنا.
٣
يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.
٤
يضخ القلب الدم إلى جميع أجزاء الجسم.
٥
يحمل الدم الأكسجين والعناصر الغذائية إلى كل جزء من أجزاء الجسم.
• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف القلب وأهميته.
• الأهـــــداف: يحدد الطفل أهمية الحقائق في نَصٍّ مكتوب.
• المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).
٣٧

نشاط ٣ اقرأ، ثم أجب:



من أنا؟

١- عضو عضلي، بحجم قبضة اليد: أنا ....

(المعدة – الجِلد – القلب)

٢- أدق عدة مرات في .... الواحدة.

(الساعة – الثانية – الدقيقة)

٣- أقوم بـ .... الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

(حمل – ضخ – رفع)

٤- أضخ الدم الذي يحمل .... والعناصر الغذائية .

(الماء – ثاني أكسيد الكربون – الأكسجين)

- اكتب جملًا من عندك تصف هذا العضو:

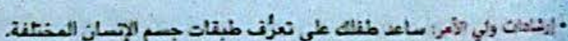
....

....

....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تذكر المعلومات التي عرفها عن القلب لحل النشاط.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل وصف عمل القلب وأهميته.
- المهارات الحياتية: التواصل - إدارة الذات - التواصل غير اللفظي - التعاون.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (أجهزة جسم الإنسان).

نشاط ٤ لاحظ الصور، ثم اقرأ مسميات طبقات الجسم المختلفة:



رسم تخطيطي لطبقات جسم الإنسان

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف طبقات جسم الإنسان المختلفة.
- الأهــــــداف: يتعرف الطفل مخططًا تفصيليًا لجسم الإنسان.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان).



العلــوم

الدرس الرابع: ماذا يحدث للطعام الذي نتناوله؟

نشاط ١ اقرأ، ثم أجب:

تحتاج السيارة إلى الوقود؛ لتحصل على الطاقة لتتحرك.

يحتاج جسمنا للطعام؛ للحصول على الطاقة.

الطعام غني بالعناصر الغذائية المختلفة التي تمد جسم الإنسان بالطاقة التي يحتاجها

اختر: يحتاج جسم الإنسان إلى .... للحصول على الطاقة. (الطعام - القراءة - الوقود)

- إرشادات وليّ الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف أهمية الطعام للحصول على الطاقة.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل أهمية الطعام لأجسامنا.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٢ اقرأ، وتعلم عن هضم الطعام:

يقوم جسم الإنسان في عملية الهضم بتفتيت الطعام الذي نأكله إلى أجزاء صغيرة وبعد ذلك يمتصها الجسم للحصول على الطاقة ويحدث ذلك كالتالي:

١ الفـــم

- يبدأ هضم الطعام في الفم.
- يعمـل مضـغ الطعـام على طحنه إلى قطع صغيرة.
- يساعد اللعاب الموجود في الفم على تطريـة الطعـام والبدء في تفتيته، ثم بلعه.

٢ المعدة

- ينتقل الطعام إلى المعدة بواسطة العضلات.
- تحرك العضلات الموجودة بالمعدة حمض المعدة بقوة؛ لتفتيت الطعام جيدًا.



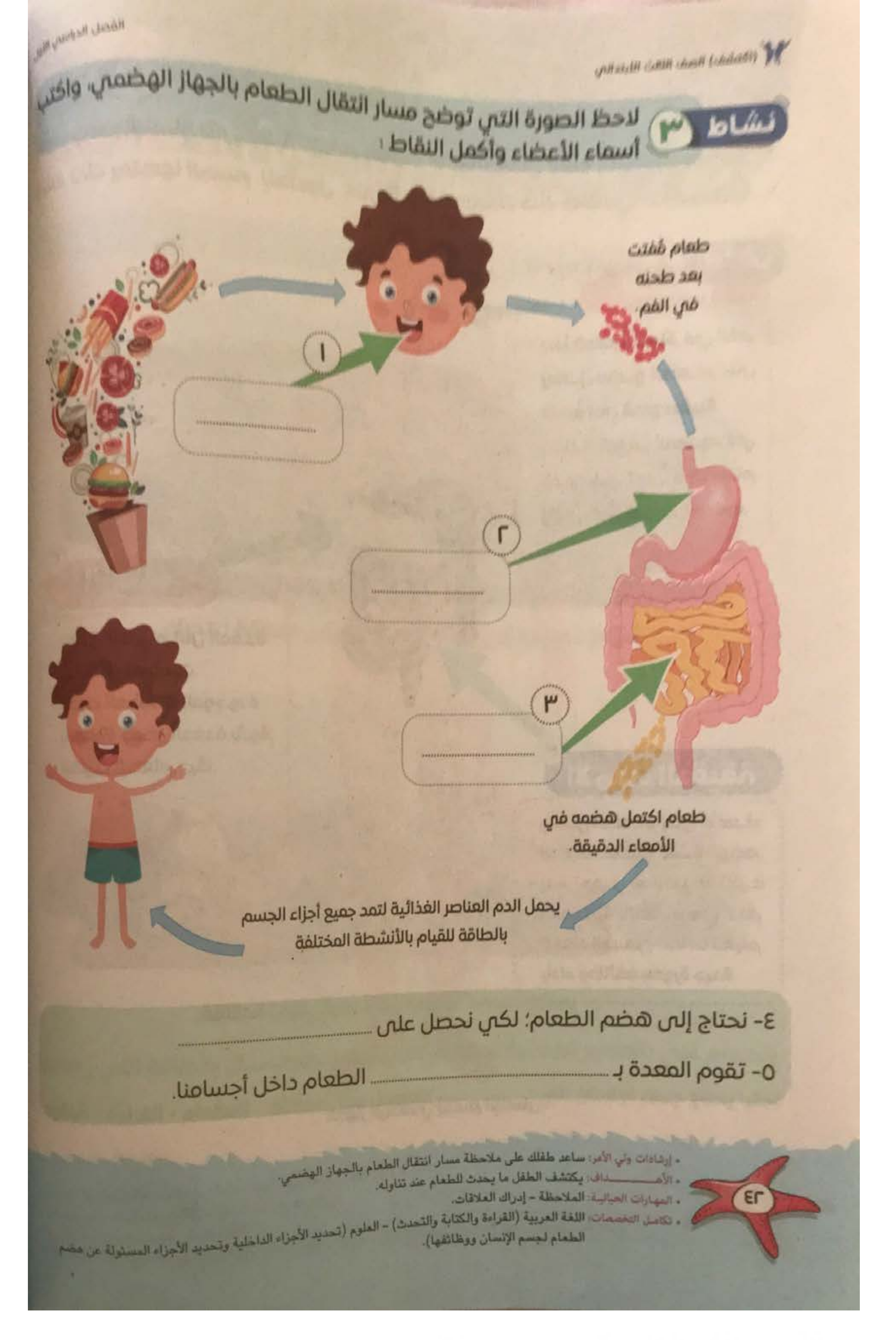
٣ الأمعاء الدقيقة

- ينتقـل الطعـام إلى الأمعـاء الدقيقة لتكملة عملية الهضم.
- يتم تحميل العناصر الغذائيـة الموجودة بالطعام في الدم لإمداد الجسم بالطاقة للقيام بأداء وظائفه بصورة جيدة.

الجهاز الهضمي بجسم الإنسان

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف مسار هضم الطعام داخل جسمنا.
- الأهـــــداف: يكتشف الطفل ما يحدث للطعام عند تناوله.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الخارجية والداخلية لجسم الإنسان ووظائفها).





نشاط ٣ لاحظ الصورة التي توضح مسار انتقال الطعام بالجهاز الهضمي، واكتب أسماء الأعضاء وأكمل النقاط:

٤- نحتاج إلى هضم الطعام؛ لكي نحصل على ....

٥- تقوم المعدة بـ .... الطعام داخل أجسامنا.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على ملاحظة مسار انتقال الطعام بالجهاز الهضمي.
- الأهداف: يكتشف الطفل ما يحدث للطعام عند تناوله.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - إدراك العلاقات.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحديد الأجزاء الداخلية وتحديد الأجزاء المسئولة عن هضم الطعام لجسم الإنسان ووظائفها).



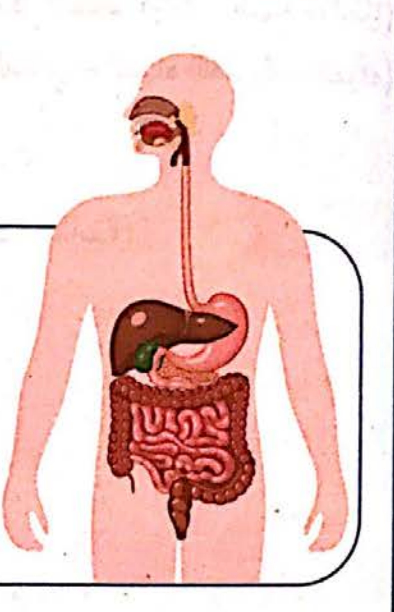


القلب هو عضو عضلي يضخ الدم إلى جميع أجزاء

الجسم عبر الأوعية الدموية.

يزيد نبض القلب عند القيام بنشاط بدني.

يدق القلب عدة مرات في الدقيقة الواحدة.

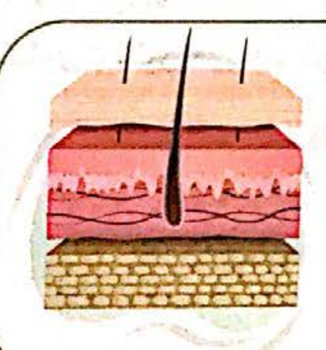


الجهاز الهضمي يقوم بتفتيت الطعام الذي نأكله

إلى أجزاء صغيرة يستطيع الجسم امتصاصها

للحصول على الطاقة (الهضم).

يتكون من: الفم – المعدة - الأمعاء.



الجلد هو أكبر عضو في جسم الإنسان.

يحمي الجلد جسم الإنسان من الجراثيم وأشعة الشمس

ويحافظ على حرارته.

يحافظ على السوائل داخل الجسم.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - ممارسة الرياضة كل يوم من العادات الصحية. ( )

٢ - لون جلدك يحميك من أشعة الشمس. ( )

٣ - تناول الخضراوات والفاكهة من العادات غير الصحية. ( )

٤ - القلب هو العضو الأكبر في الجسم. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - ينتقل الطعام إلى المعدة بواسطة .... (القفص الصدري - العضلات - العين)

٢ - يحمي الجلد الجسم من .... الضارة. (السكريات - الجراثيم - الحيوانات)

٣ - يعتبر .... من العادات غير الصحية. (غسل الأسنان - أكل الخضراوات - النوم متأخرًا)

٤ - يعتبر شرب .... من العادات الصحية. (الشاي - المياه الغازية - المياه)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(واقي الشمس - الجلد - القلب - العضلات - ثابتة)

١ - عضو عضلي بحجم قبضة اليد هو ....

٢ - يكسو .... جسم الإنسان من الخارج.

٣ - يساعد الجلد على جعل درجة حرارة الجسم ....

٤ - استخدام .... يحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

سؤال ٤ ضع العادات التالية في مكانها المناسب:

شرب اللبن - شرب المياه الغازية - غسل الأسنان - النوم متأخرًا - عمل التمارين - تناول الكثير من السكريات.

صحي	غير صحي



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - يجب عليك النوم لمدة ٣ ساعات فقط. (   )

٢ - يزن الجلد حوالي ٤ كيلوجرامات. (   )

٣ - ممارسة ألعاب الفيديو طوال اليوم من العادات الصحية. (   )

٤ - يبدأ هضم الطعام في الفم. (   )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - يعتبر الجلد العضو .... في جسم الإنسان. (الأصغر – الأكبر – الأسهل)

٢ - يحتاج جسم الإنسان إلى .... للحصول على الطاقة. (الطعام – الكتابة – الوقود)

٣ - ينتقل الطعام إلى .... لتكملة عملية الهضم. (القلب – الأمعاء الدقيقة – الفم)

٤ - يعتبر .... من العادات الصحية. (الصياح في الآخرين – النوم مبكرًا – شرب الصودا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الصحية – القلب – الرياضة – أشعة الشمس – غير الصحية)

١ - يحميك الجلد من .... المضرة.

٢ - الامتناع عن تناول وجبة الإفطار من العادات ....

٣ - العضو الذي يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم هو ....

٤ - ممارسة .... يوميًا تساعدنا في أن يكون جسمنا قويًّا وسليمًا.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

أ	ب
١ - أخذ قسط كافٍ من النوم.	أ الأمعاء الدقيقة.
٢ - يحافظ على السوائل بداخل الجسم.	ب عادة صحية.
٣ - ينتقل إليها الطعام لإكمال عملية الهضم.	ج الجلد.

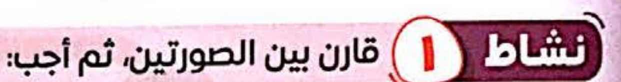

الفصل الثالث
الجسم السليم
والطعام الصحي
نظرة عامة على الفصل
اكتشف يكتشف التلاميذ تطبيقات جديدة لما تعلمه في السابق عن العادات الصحية.
يستعين التلاميذ بتجارب التعلّم المسبقة للتخطيط لمكان صحي.
تعلّم يبحث التلاميذ عن العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم ليحافظ على صحته.
شارك يجمع التلاميذ معلومات عن الاختيارات الصحية من خلال خطة جماعية لمقصف في المدرسة.

الدرس الأول

مَقْصِف المدرسة

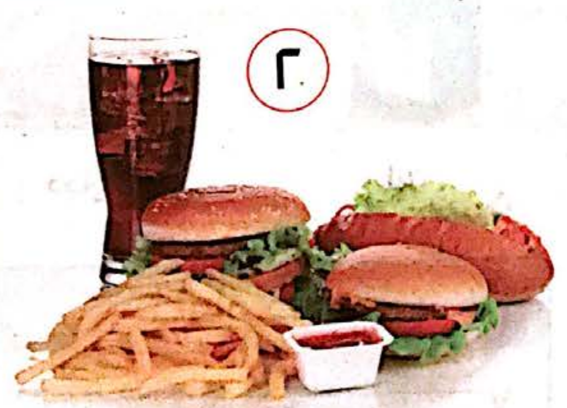
المَقْصِف: هو مكان مليء بأنواع مختلفة من الطعام، مثل الوجبات الخفيفة، وعادة ما ندفع ثمن الطعام الذي نشتريه منه.





نشاط ١ قارن بين الصورتين، ثم أجب:





١- أي من هذه الوجبات يعتبر طعامًا صحيًّا (١) أم (٢)؟ ....

٢- اذكر السبب ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تحديد الطعام الصحي وغير الصحي الذي يقدمه مقصف المدرسة (الكانتين).
- الأهـــــــداف: يحدد الطفل العادات الصحية بمراجعــة ما تعلمــه سابقًا.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات- الملاحظة - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).





نشاط ٢ صنّف الأطعمة الآتية في الجداول التي تليها:

طعام صحي	طعام غير صحي
________	________
________	________
________	________
________	________
________	________

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف الأطعمة إلى أطعمة صحية وأطعمة غير صحية.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل التمييز بين الأطعمة الصحية والأطعمة غير الصحية.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (الكتابة والقراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٣ اختر ثم اكتب الأطعمة الصحية التي ترغب بتوافرها في قائمة طعام مقصف المدرسة:

لبن — عصير فاكهة — توت — فراولة — موز

مياه غازية — جزر — ساندويتش سجق — بطاطس مقلية

قائمة طعام المقصف

١-	٥- ....
٢-	٦- ....
٣-	٧- ....
٤-	

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على اختيار قائمة طعام صحية لمقصف مدرسته.
- الأهداف: يحدد الطفل الطعام الصحي الذي يجب توافره في مقصف المدرسة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة – التواصل اللفظي – اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) – العلوم (الطعام الصحي) – الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).





النظام الغذائي: يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.

نشاط 

اقرأ وتعلم النظام الغذائي لفريدة وعمر:

فريدة

وجبة الإفطار
- فول
- خبز
- جبنة بيضاء
- عصير برتقال

وجبة الغداء
- لحمة
- أرز
- بسلة وجزر
- سلطة خضراء

وجبة العشاء
- مربى
- خبز
- بيض مسلوق
- كوب لبن

وجبة خفيفة
- تفاح
- فشار



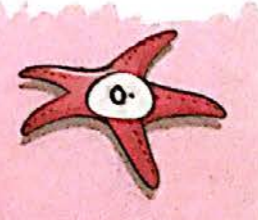
وجبة الإفطار
- بطاطس مقلية
- بيض مقلي
- خبز
- عصير تفاح

وجبة الغداء
- دجاج
- مكرونة
- سلطة خضراء

وجبة العشاء
- زبادي
- عسل أبيض
- بقسماط

وجبة خفيفة
- فول سوداني
- موز

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة النظام الغذائي لكل من فريدة وعمر وملاحظة الطعام الذي يأكله كل منهما.
- الأهـــداف: يحدد الطفل تعريف النظام الغذائي.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).



نشاط ٢ اختر الأطعمة التي تفضلها لتكوين نظامك الغذائي:



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تكوين نظام غذائي لوجبات الإفطار والغداء والعشاء والوجبة الخفيفة من خلال الأطعمة الموجودة.
- الأهـــــــداف: يحدد الطفل الأطعمة التي يتناولها في نظامه الغذائي.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - اتخاذ القرار.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الطعام الصحي وغير الصحي).

نشاط ٣ اقرأ وتعلم عن العناصر الغذائية:

العنصر الغذائي:

- مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة، وهو ضروري للنمو السليم والحفاظ على الصحة.
- يحصل الجسم على العناصر الغذائية من الطعام الذي نتناوله.
- العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة.
- الطعام الواحد يحتوي على أكثر من عنصر غذائي.

بعض العناصر الغذائية الأساسية المكونة للأطعمة:

دهون

بروتينات

معادن

فيتامينات

كربوهيدرات

زيت

زبدة

لحوم

لبن

فول

خضروات

فاكهة

مخبوزات

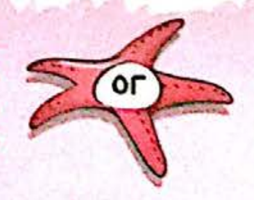
أرز

دقيق

مكرونة

عسل

وجبة متكاملة



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على فهم تعريف العنصر الغذائي، ومعرفة أن بعض الأطعمة تحتوي على أكثر من عنصر غذائي.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي ويحدد الأطعمة التي يوجد فيها.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - تحليل العناصر.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٤ تعرَّف العناصر الغذائية الآتية وأهميتها:





تساعد على تدفئة الجسم وذوبان بعض الفيتامينات لاستفادة الجسم منها.



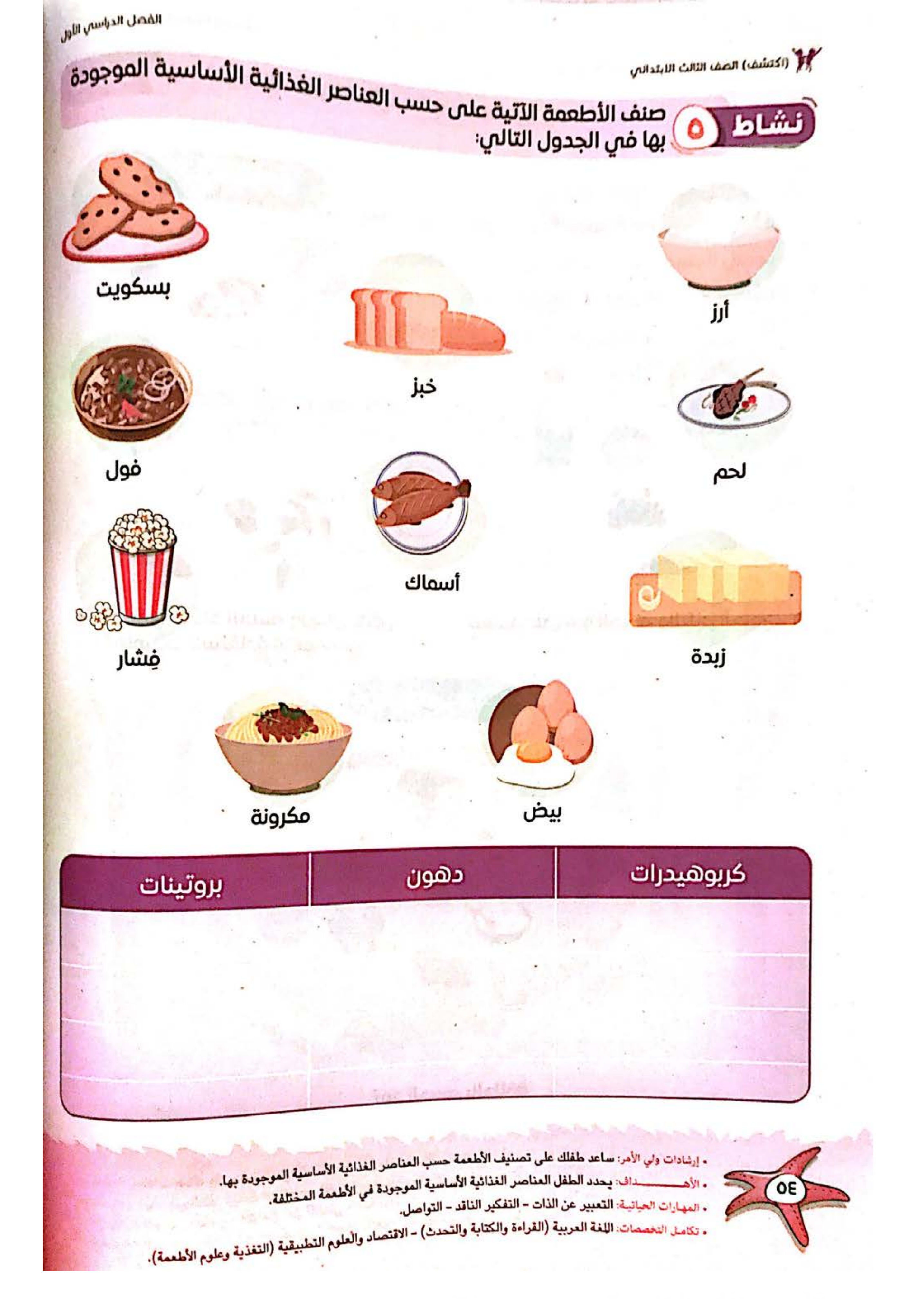
تساعد على نمو الجسم والتئام الجروح.



تمد الجسم بالطاقة.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أنواع العناصر الغذائية وأهميتها لأجسامنا.
- الأهــــداف: يستطيع الطفل البحث عن العنصر الغذائي وتحديد أهميتها للجسم.
- المهارات الحياتية: التواصل اللفظي – التواصل غير اللفظي – الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) – الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).





نشاط ٥ صنف الأطعمة الآتية على حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها في الجدول التالي:

كربوهيدرات	دهون	بروتينات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف الأطعمة حسب العناصر الغذائية الأساسية الموجودة بها.
- الأهـــداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الأساسية الموجودة في الأطعمة المختلفة.
- المهارات الحياتية: التعبير عن الذات - التفكير الناقد - التواصل.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).



الدرس الثالث الفيتامينات والمعادن



اقرأ، وتعلم:

الفيتامينات: هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.
(يحتاج الجسم العديد من الفيتامينات المختلفة ولكن بكميات مناسبة)

الفيتامينات

أ

ب١

ب٢

ب١٢

ج

د

هـ

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الأطعمة الغنية بالفيتامينات وفائدتها لأجسامنا.
- الأهـــــــداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

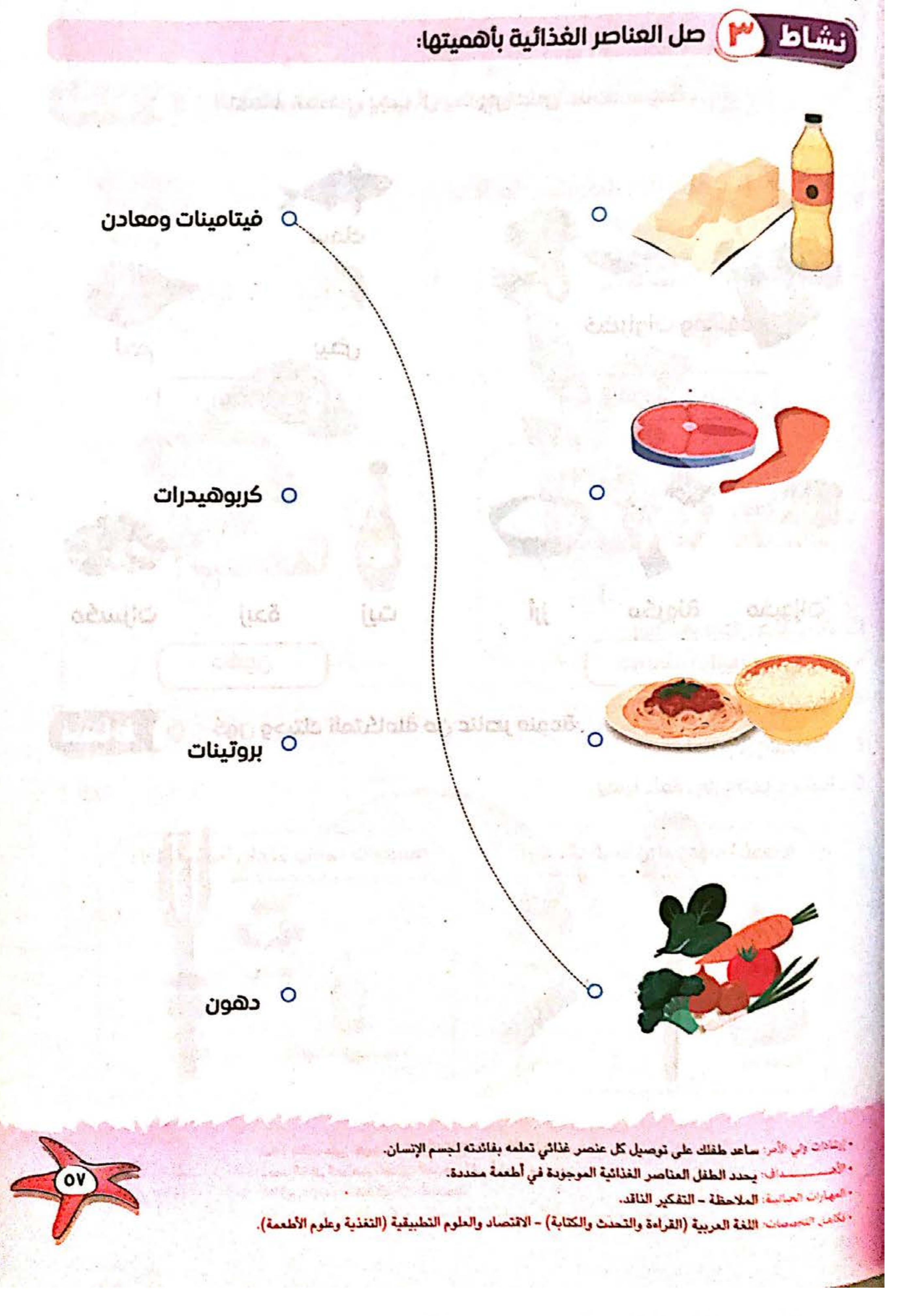


نشاط ٢ اقرأ وتعلم:

المعادن: هي مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة.
(تساعد على بناء عظام وأسنان قوية، وتحمينا من الأمراض)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الأطعمة الغنية بالمعادن وفائدتها لأجسامنا.
- الأهـــداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٣ صل العناصر الغذائية بأهميتها:



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على توصيل كل عنصر غذائي تعلمه بفائدته لجسم الإنسان.
- الأهداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).

نشاط ٤ الطعام الصحي يجب أن يحتوى على عناصر منوعة :

بروتينات: دجاج – سمك – لحم – بيض

فيتامينات ومعادن: خضراوات وفاكهة

دهون: مكسرات – زبدة – زيت

كربوهيدرات: أرز – مكرونة – مخبوزات

نشاط ٥ كون وجبتك المتكاملة من عناصر منوعة:

دهون
بروتينات
معادن
فيتامينات
كربوهيدرات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تكوين وجبة متكاملة العناصر الغذائية.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل العناصر الغذائية الموجودة في أطعمة محددة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد – اتخاذ القرار – الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) – الاقتصاد والعلوم التطبيقية (التغذية وعلوم الأطعمة).





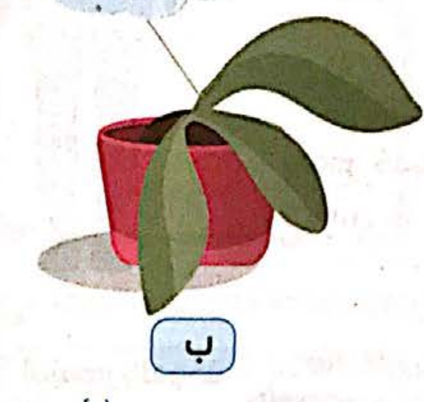
أهمية الماء



نشاط ١ انظر إلى الصورتين، ثم أجب:



أ



ب

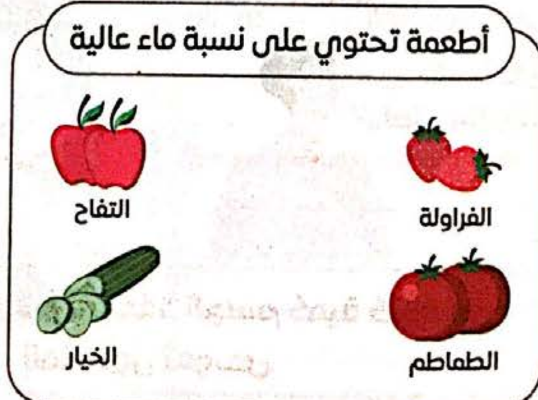
١ ـ نبات يتعرض للماء باستمرار. (أ ، ب)

٢ ـ نبات أوراقه ذابلة. (أ ، ب)

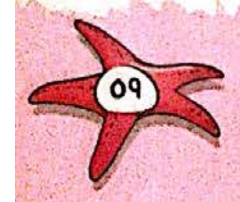
٣ ـ نبات يبدو بصحة جيدة. (أ ، ب)

٤ ـ نبات يحتاج إلى الماء. (أ ، ب)

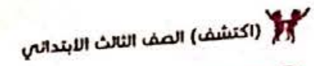
٥ ـ النبات لا يحتاج إلى الماء لينمو. (صح ، خطأ)







• إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة الفرق بين الصورتين (أ) ، (ب) ليستنتج أهمية الماء للنبات.
• الأهـــــــــداف: يحدد الطفل أهمية الماء للنبات.
• المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
• تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (وصف فوائد الماء).



نشاط ٢ انظر إلى الصور ، واقرأ، وتعلم عن الماء:

الماء هو سر الحياة يحتاج إليه كل كائن حي.

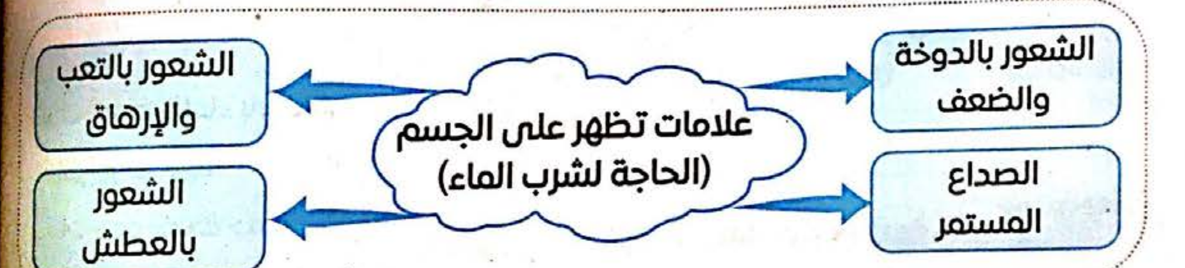
٧٠ ٪ من تكوين جسم الإنسان عبارة عن ماء

فوائد شرب الماء

- يحافظ على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- يساعد المفاصل على تأدية وظائفها بأفضل شكل.
- يساعد على سلامة العظام، ويخلص الجسم من السموم والفضلات.

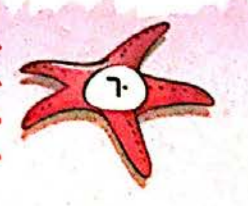
لماذا نحتاج إلى شرب الماء؟

- يعوض كمية الماء التي يفقدها الجسم في صورة عرق أو بول أو عندما نتنفس.



رطوبة الجسم	جفاف الجسم
هو شرب كميات كافية من الماء ليتمكن الجسم من أداء وظائفه بأفضل شكل.	هو أن يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء دون تعويض.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف أهمية الماء للجسم وفوائد شربه لأجسامنا.
- الأهـــــداف: يستطيع طفلك توضيح أهمية شرب الماء – ذكر فوائد شرب الماء يوميًا.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد – الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) – العلوم (وصف فوائد شرب الماء).





سجل المعلومات والآراء





أجب عن الأسئلة الآتية:

١ كيف يساعدك الماء على الحفاظ على صحة جسمك؟

....

....

....

....

٢ اذكر بعض الأمثلة لأطعمة تحافظ على رطوبة الجسم.

....

....

....

....

٣ لماذا يعتبر العصير الطبيعي مفيدًا لجسمك أكثر من المشروبات الغازية؟

....

....

....

....

٤ كيف تعرف أن جسمك يحتاج إلى الماء؟

....

....

....

....



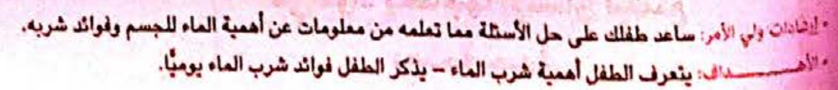
٥ كيف يفقد جسمك الماء؟

....

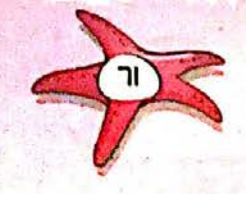
....

....

....



- إشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على حل الأسئلة مما تعلمه من معلومات عن أهمية الماء للجسم وفوائد شربه.
- الأهـــــــــداف: يتعرف الطفل أهمية شرب الماء – يذكر الطفل فوائد شرب الماء يوميًا.
- المهارات الحياتية: تحديد المعلومات المتعلقة بالموضوع – الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة)- العلوم (وصف فوائد شرب الماء).





الملخص

تعلمت أن

أفرق بين الطعام الصحي والطعام غير الصحي

النظام الغذائي يشير إلى أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها.

- يجب شرب ٨ أكواب ماء يوميًّا للحفاظ على الجسم رطبًا ونشيطًا.
- يحافظ الماء على تنظيم درجة حرارة الجسم بشكل صحيح.
- الشعور بالدوخة والضعف والصداع المستمر علامات تظهر أنك بحاجة لشرب الماء.

الجسم يحتاج إلى مختلف العناصر الغذائية ليبقى بصحة جيدة

الفيتامينات

هي مجموعة العناصر الغذائية اللازمة لنمو صحي وتغذية طبيعية.

المعادن

هي مواد يحتاجها الإنسان ليتمتع بصحة جيدة.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - الزبادي واللبن من الوجبات الصحية. (   )
٢ - الطعام الواحد يحتوي على عنصر غذائي واحد. (   )
٣ - المعادن مواد يحتاجها الجسم ليتمتع بصحة جيدة. (   )
٤ - الماء ضروري للإنسان فقط. (   )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - الطعام الذي يتناوله الشخص بانتظام هو ....
(النظام الغذائي - التمرين الرياضي - العنصر الغذائي)
٢ - الكالسيوم والزنك من .... (الفيتامينات - الدهون - المعادن)
٣ - الصداع من العلامات التي تدل على .... الجسم. (جفاف - صحة - رطوبة)
٤ - نفقد الماء من أجسامنا عن طريق .... (النوم - القراءة - العرق)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(القلق ـ الجزر ـ الصحي ـ أسنان ـ جفاف)

١ - الشعور بالعطش والصداع المستمر من علامات .... الجسم.
٢ - الطعام .... يحتوي على العديد من العناصر الغذائية.
٣ - نجد فيتامين (أ) في البرتقال و ....
٤ - تناول الوجبات التي تحتوي على المعادن يساعد على بناء .... قوية.

سؤال ٤ أكمل الجدول التالي:

(حلوى ـ خبز ـ مياه غازية ـ سمك ـ الأرز ـ بطاطس مقلية)

الطعام الصحي	الطعام غير الصحي



اختبر نفسك (٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - العناصر الغذائية لا نراها بالعين المجردة. ( )

٢ - البرتقال والجزر لا يحتويان على الفيتامينات. ( )

٣ - النبات يحتاج إلى الماء لكي ينمو. ( )

٤ - تناول الحلوى يساعد على سلامة عظام الجسم. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - فقد الجسم لكمية كبيرة من الماء دون تعويض يسمى .... (رطوبة - جفافًا - ندى)

٢ - الطعام الذي نأكله بشكل دوري يسمى بـ ....

(النظام الغذائي - المواد الغذائية - المقصف المدرسي)

٣ - يحافظ .... على تنظيم درجة حرارة الجسم. (السكر - الماء - الملح)

٤ - يحتوي .... على نسبة عالية من الماء. (السكر - الخيار - البقوليات)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(البروتينات - الأسنان - العناصر الغذائية - النظام الغذائي - المكرونة)

١ - الأسماك والألبان من مصادر ....

٢ - تعد .... من الكربوهيدرات.

٣ - أنواع الطعام التي يتناولها الشخص بانتظام، وكميتها تسمى ....

٤ - الفيتامينات مجموعة من .... اللازمة لنمو الجسم بشكل صحي.

سؤال ٤ صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١- مكون غذائي يمد الجسم بالطاقة.	أ رطوبة الجسم.
٢- شرب كميات من الماء ليتمكن الجسم من أداء وظائفه.	ب الماء.
٣ - يساعد المفاصل على تأدية وظائفها.	ج العنصر الغذائي.





سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - التعاون هو عدم المشاركة مع الآخرين. ( )
٢ - القلب من أجزاء الجسم التي يمكننا رؤيتها بسهولة. ( )
٣ - تحتوي بعض العناصر الغذائية على فيتامينات ومعادن. ( )
٤ - البطاطس المقلية من الوجبات الصحية. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - المكون الأساسي لجسم الإنسان هو .... (الدهون ـ الماء ـ الخضراوات)
٢ - يزن الجلد حوالي .... كيلوجرامات. (٨ ـ ١٢ ـ ٤)
٣ - يبدأ هضم الطعام في .... (المعدة ـ القلب ـ الفم)
٤ - أكبر عضو في جسم الإنسان هو .... (القلب ـ المعدة ـ الجلد)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

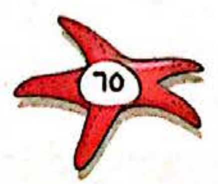
(تنظيم ـ التفاح ـ القهوة ـ البروتينات ـ الطاقة)

١ - يحتاج جسم الإنسان إلى الطعام للحصول على ....
٢ - تعد اللحوم والألبان من ....
٣ - يحافظ الماء على .... درجة حرارة الجسم.
٤ - تعتبر .... من المشروبات التي تسبب فقدان الجسم للماء.

سؤال ٤ أكمل الجدول التالي:

ممارسة الرياضة ـ تناول الكثير من الحلوى ـ النوم ٤ ساعات فقط ـ قراءة القصص المسلية ـ تناول الفاكهة والخضراوات ـ إلقاء القمامة في الشارع.

العادات الصحية	العادات غير الصحية



اختبر نفسك (٢)

على المحور الأول

سؤال ١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✖) أمام العبارة الخطأ:

١ - تناول الحلوى بكثرة من العادات غير الصحية. ( )

٢ - عند الاختلاف في الرأي مع صديقك عليك بالصراخ في وجهه. ( )

٣ - يحافظ الجلد على السوائل داخل الجسم. ( )

٤ - يساعد الماء على التخلص من الفيتامينات الموجودة في الجسم. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة لتكملة عملية .... (التفكير ـ الهضم ـ الإحساس)

٢ - يعد .... من المهارات الحياتية. (الرياضة ـ التعاون ـ الكذب)

٣ - يبدأ هضم الطعام في .... (الفم ـ القلب ـ العين)

٤ - من العادات الصحية شرب كمية كافية من .... على مدار اليوم (الشاي ـ القهوة ـ الماء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(القلب ـ المعادن ـ الرياضة ـ الفيتامينات ـ درجة حرارة)

١ - لبناء جسم نشيط يجب ممارسة ....

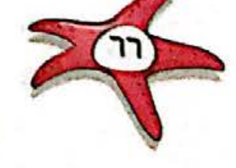
٢ - ينظم الجلد .... الجسم.

٣ - الحديد والكالسيوم من ....

٤ - يضخ .... الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

أ	ب
١ - يحافظ على السوائل داخل الجسم.	أ القلب.
٢ - يضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.	ب الجلد.
٣ - تفتت الطعام جيدًا بواسطة الحمض.	ج المعدة.





المحور الثاني
العالم من حولي
(الاهتمام بعالمنا)
الفصـل الأول: آثار التغيُّرات البيئية.
الفصـل الثاني: المياه على كوكبنا.
الفصل الثالث: مساهمتي نحو بيئتي.


الفصل الأول
آثار التغيُّرات البيئية
نظرة عامة على الفصل
اكتشِف
يكتشف التلاميذ احتياجات الكائنات الحية من مأوى وطعام.
يكتشف التلاميذ أوجه التشابه والاختلاف بين البيئات الطبيعية.
تعلَّم
يحلل التلاميذ مدى تفاعـل الكائنات الحية مع بعضها ومع الأشيـاء غير الحية في البيئـة الطبيعية، ثم يفكر في مدى مساعدة الكائنات لبيئته ومدى إضراره بها.
شارِك
يتبنى التلاميذ الدفاع عن الحد من التأثيـر السلبي للتغيرات لكي تستفيـد الكائنات الحية.

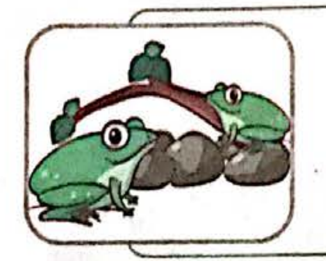




الدرس الأول احتياجات الكائنات الحية

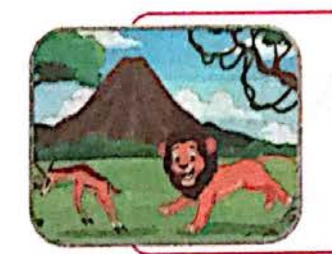
نشاط ١ اقرأ، وتعلم:

المأوى



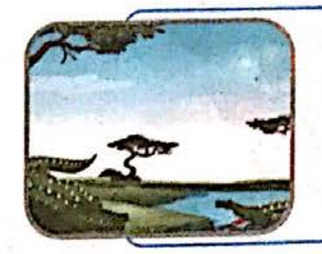
- الطيور تبني أعشاشها في الأشجار.
- الأرانب وحيوان الخُلد تحفر جحورًا لها تحت الأرض.
- السناجب والبوم تعيش داخل فتحات الأشجار.
- السلطعون والسلاحف والضفادع تستطيع التخفي تحت الصخور.

الطعام



- يطارد الأسد فريسته ثم يصطادها؛ ليتغذى عليها.
- تأكل الأرانب النباتات.
- حيوان الراكون والنسور تتغذى على الحيوانات الميتة.

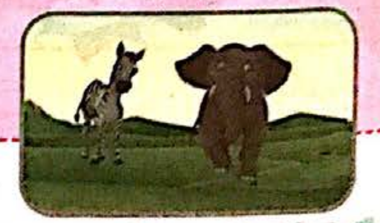
المياه



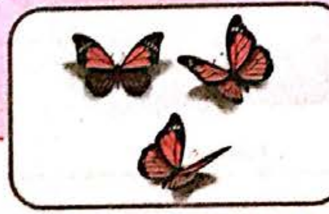
- يشرب بعض هذه الحيوانات من البرك والأحواض والجداول.
- يشرب بعضها الماء الذي يتجمع على أوراق النبات بعد سقوط الأمطار.
- يعيش بعضها في المياه؛ لذلك فهي محاطة به طوال الوقت.

حينما يصعب على الحيوانات إيجاد طعامها أو مياه الشرب أو مأوى لها، فهي تهاجر إلى بيئات طبيعية أخرى.

في إفريقيا يمشي الحمار الوحشي والأفيال أميالًا بحثًا عن الماء.



الفراشات الملكية تطير للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام.



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف احتياجات الكائنات الحية من طعام ومأوى ومياه، ثم ناقشه في أسباب هجرة الكائنات الحية من بيئاتها.
- الأهـــــــداف: يستعين الطفل بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).



نشاط ٢ اكتب اسم الطعام الذي تتغذى عليه هذه الحيوانات:



- إرشادات ولي الأمر: ساعـد طفلك على التفكير في الطعام الذي تتغذى عليه هذه الحيوانات.
- الأهـداف: يستطيع الطفل الاستعانة بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية).



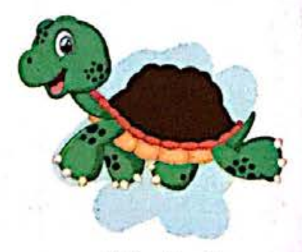
صل كل حيوان بالمأوى المناسب له:



الأرنب



صخور



السلحفاة





أشجار



الطائر



جحور

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على توصيل كل حيوان بالمأوى المناسب له.
- الأهـــداف: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (تحليل التفاعل بين الكائنات الحية والأشياء غير الحية في بيئة طبيعية).



نشاط ٤ ضع علامة (✓) أمام ما يناسب كل جملة في الجدول التالي:

	المأوى	الطعام	المياه
١- يقوم الأسد باصطياد فريسته.	....	✓	....
٢- يعيش الأرنب البري داخل الجحر.	....	....	....
٣- يحتاج الحمار الوحشي إلى الأنهار.	....	....	....
٤- تصل الزرافة لأوراق الشجر برقبتها الطويلة.	....	....	....
٥- يصنع العصفور عشًا له.	....	....	....

نشاط ٥ مستعينًا ببنك الكلمات، صنِّف احتياجات الكائنات الحية:

اللحم – الجحر – النهر – العش – المطر - النباتات

المأوى	المياه	الطعام
....	....	....
....	....	....

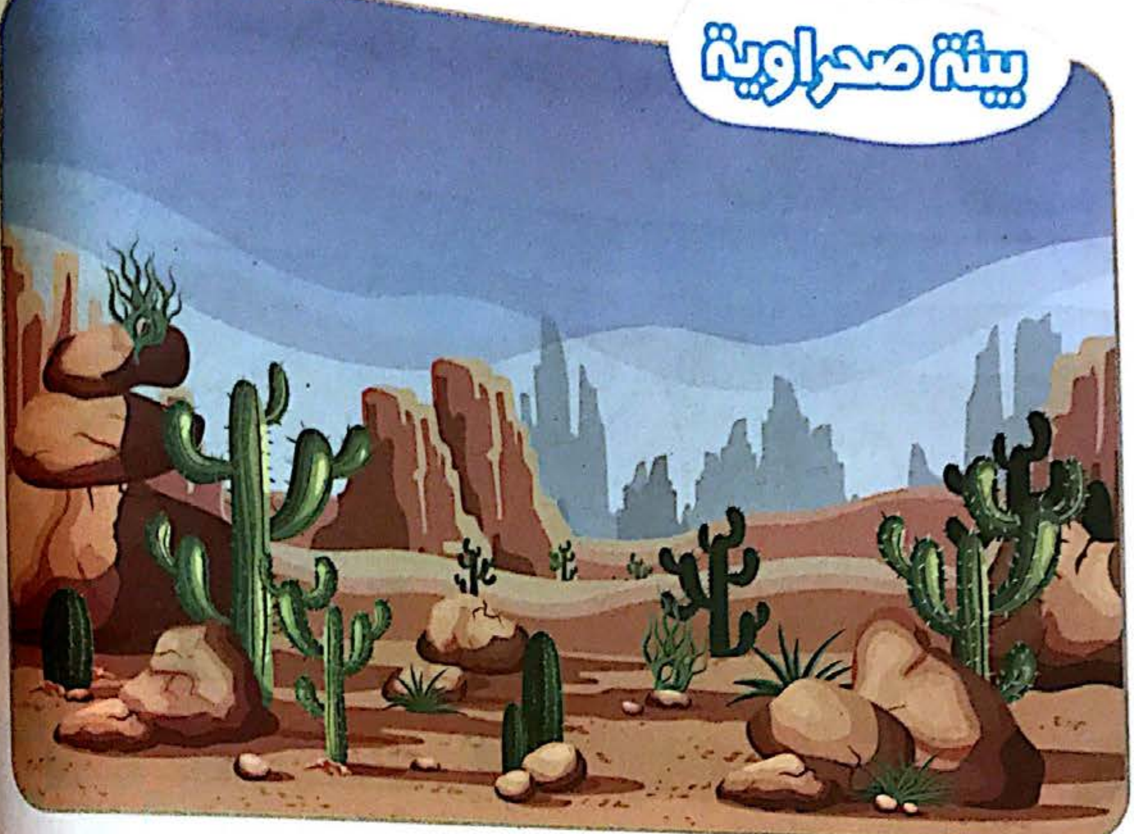
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تصنيف احتياجات الكائنات الحية التي تحصل عليها من البيئة الطبيعية التي يعيش فيها.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل تحليل صور التفاعل القائم بين الكائنات الحية وعناصر الجماد الموجودة في إحدى البيئات الطبيعية.
- المهارات الحياتية: تحديد النتائج والنتائج المتوقعة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).



Scanned with CamScanner



نشاط ٢ انظر إلى البيئة الصحراوية، ثم أجب:



- اكتب عن حيوان يعيش في هذه البيئة، وحيوان آخر لا يعيش فيها:

....

....

- فكر.. هل هذه البيئة توفر المأوى والماء والطعام للحيوان الذي اخترته؟

....

....

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في الحيوانات التي تستطيع أن تعيش في البيئة الصحراوية.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل الاستعانة بأدلة لشرح طرق تأقلم الحيوانات في البيئات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة أو عدم تأقلمها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (تحليل البيئة الطبيعية لتحديد قدرتها على تلبية احتياجات مختلف الكائنات الحية).





التغيُّرات البيئية



السبب: هو شيء نتج عنه تغيُّرات.

الأثر: هو التغيُّر الذي نراه أو ما يحدث كنتيجة للسبب.

نشاط 1 اقرأ، وتعلم:

الجفاف



السبب: توقف الأمطار لفترة طويلة؛ فتصبح الأرض صلبة ومتشققة.

التأثير: - تأثير سلبي تجف الأحواض الصغيرة والأنهار والبحيرات؛ فتموت النباتات لعدم وجود الماء الكافي لها.

- هجرة الحيوانات بحثًا عن الماء.

الفيضان



السبب: زيادة كمية المياه على الأرض؛ لسقوط الأمطار الغزيرة لفترة كبيرة.

التأثير: - تأثير سلبي (غرق النباتات وهجرة الحيوانات).

- تأثير إيجابي (جلب الفيضان البذور والعناصر المغذية إلى الأرض).

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على القراءة، ثم ناقشه في أسباب التغييرات البيئية وتأثيرها على الكائنات الحية.
- الأهداف: يحدد الطفل التغيرات البيئية في بيئات طبيعية متنوعة - يوضح الطفل تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (وصف تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية في بيئات طبيعية متنوعة).



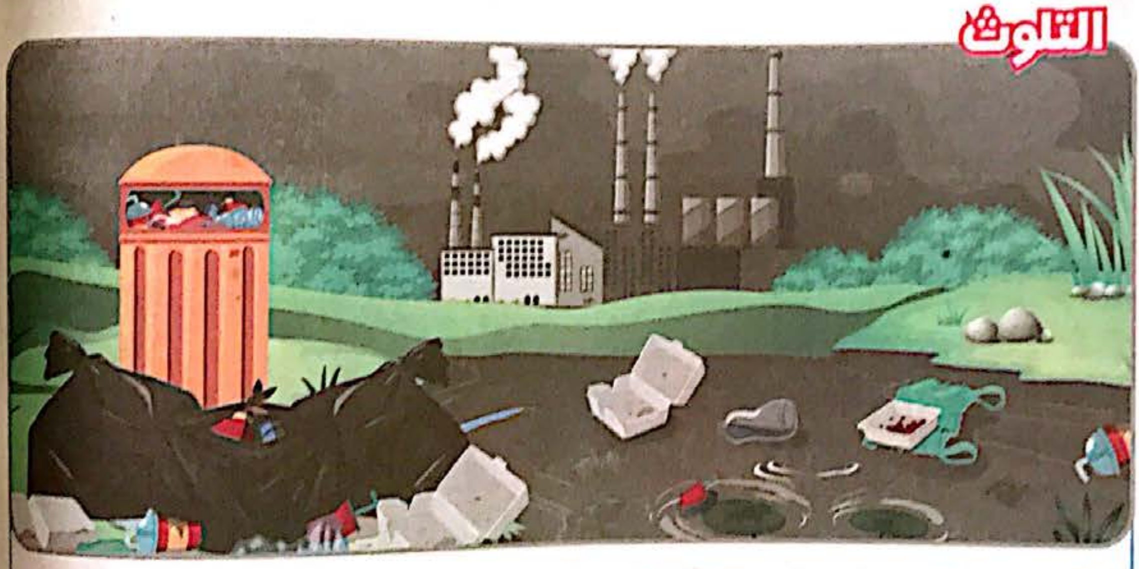
الحرائق



السبب: حـدوث البرق في الغابـات يؤدي إلى اشتعال الأعشاب الجافة.
إشعال الإنسان النيران وعدم سيطرته عليها.

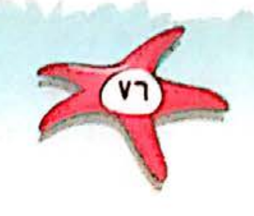
التأثير: - تأثيـر سلبي (هجرة الحيـوانات - تـلوث الهواء من دخان الحرائق).
- تأثير إيجابي (التخلص من بقايا الأوراق والأغصان، فتستفيد التربة بالعناصر الغذائية المهمة).

التلوث



السبب: ١- دخان البراكين والمصانع (تلوث الهواء).
٢- إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء (تلوث الماء).
٣- إلقاء المخلفات على الأرض.

التأثيـر: تدمير حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.





نشاط ٢ أكمل أسباب التغيرات البيئية وتأثيرها:

الظاهرة	السبب	التأثير
الفيضان	(١)	غرق التربة والنبات وهجرة الحيوانات. (٢) ....
(٣)	توقف الأمطار.	(٤) ....
التلوث	(٥)	يدمر حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.
(٦)	حدوث البرق وإشعال النيران.	(٧) ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك باستخدام المعلومات التي تعلمها على إكمال أسباب التغيرات البيئية وتأثيراتها.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل التغيرات البيئية في بيئات طبيعية متنوعة - يوضح الطفل تأثير التغيرات البيئية في الكائنات الحية.
- المهارات الحياتية: التواصل - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) ـ الدراسات الاجتماعية (وصف العلاقة بين المناخ والخصائص المائية).



الدرس الرابع: دور النباتات والحيوانات في التغير البيئي

نشاط ١ لاحظ الصور، ثم استنتج:

عندما يقل الماعز يزداد العشب.

عندما يزداد الماعز يقل العشب.

زيادة عدد الماعز تؤدي إلى ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أن لبعض الكائنات الحية ضررًا على البيئة.
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التفكير الناقد.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي نفع البيئة أو إضرارها).



مفيد أم ضار؟

نشاط ٢ لاحظ صورة "ورد النيل" بمصر:

- نستنتج أن:

ياسنت الماء (وجوده بكثرة على سطح النيل) ← يسبب موت ← نباتات تحت الماء (تتغذى عليها الأسماك الصغيرة)

نباتات تحت الماء ← يسبب موت ← الأسماك الصغيرة (تتغذى عليها الأسماك الكبيرة)

الأسماك الصغيرة ← يسبب موت ← الأسماك الكبيرة

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في الضرر الذي يحدث للنباتات التي توجد تحت نبات ورد النيل والكائنات الحية التي تتغذى عليها.
- الهدف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (المقارنة بين الخصائص المادية).

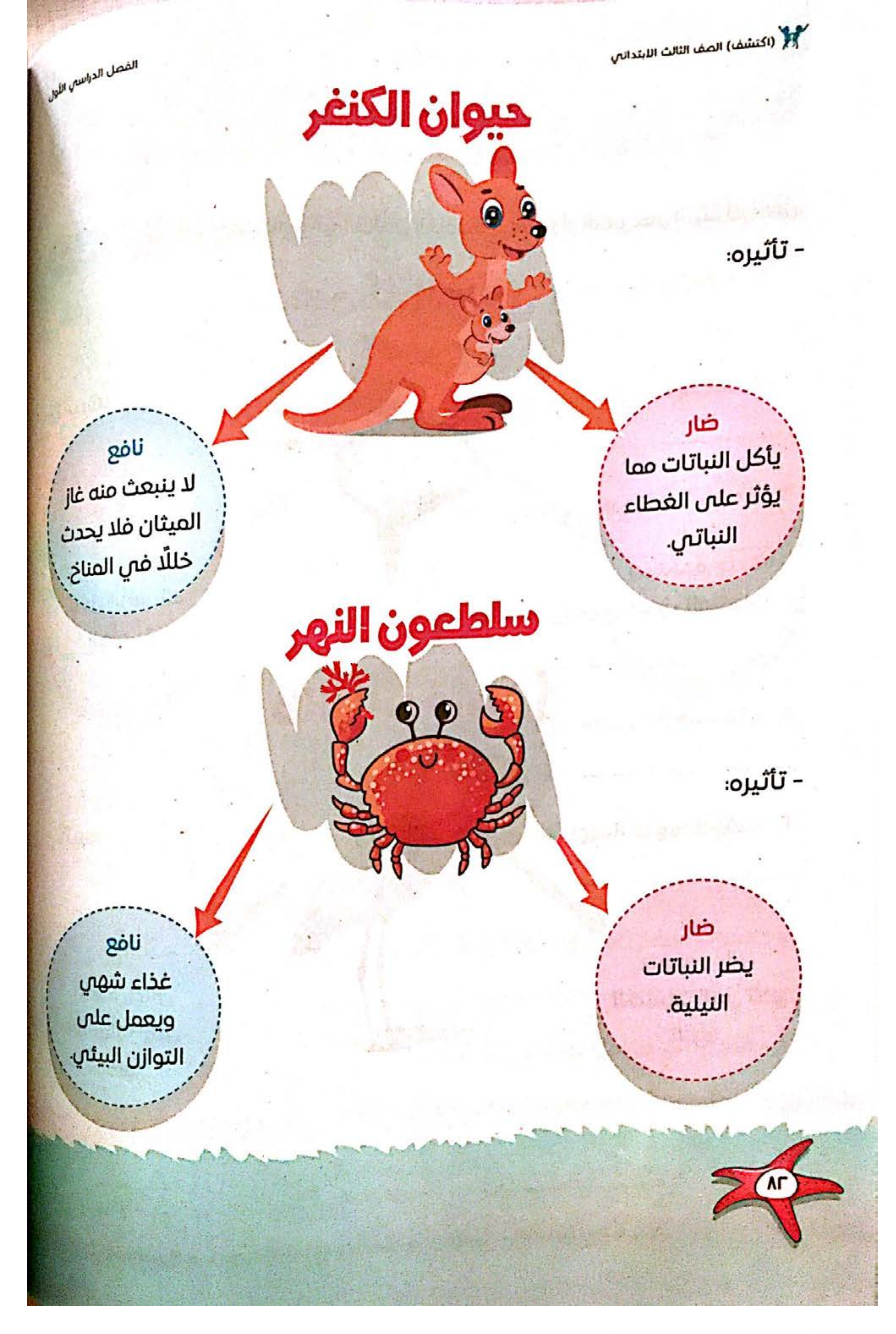


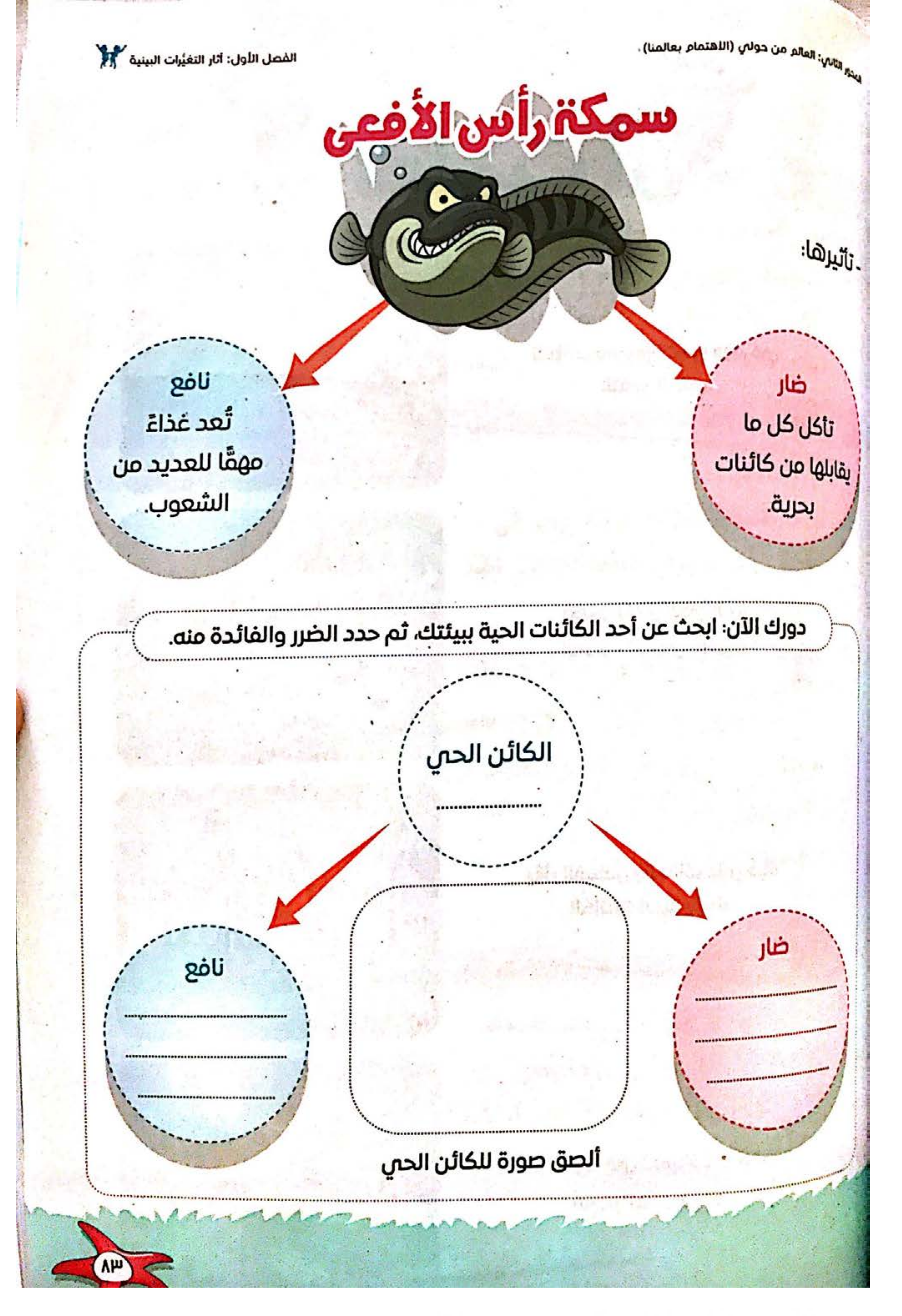
نشاط ٣ اقرأ الأحداث البيئية التالية، ثم حدد أيها ضار وأيها مفيد للبيئة:

الأحداث	ضار	مفيد
١ - زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء.		✓
٢ - استخدام المبيدات لإبعاد الحشرات عن المحاصيل الزراعية.		
٣ - حدوث البراكين وصعود الدخان للسماء.	✓	
٤ - استخدام طائر (أبو قردان) لالتقاط الحشرات من الأرض الزراعية.		
٥ - إزالة مساحات واسعة من الأراضي الزراعية لبناء المباني مكانها.		
٦ - سقوط عبوات البترول في مياه البحر الأحمر.		
٧ - حدوث فيضان أدى إلى تغطية الأرض الزراعية.		
٨ - فقدان الواحة لمياهها بسبب الجفاف.		

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استنتاج تأثير كل من التغيرات البيئية بالجدول على البيئة (ضار أم مفيد).
- الأهـــــداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد – تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) – العلوم (وضع البيانات في جداول للكشف عن الأنماط).


الدرس الخامس
البحث
العلوم
نشاط
تعرَّف مما يلي تأثير الكائنات الحية سواء بالنفع أو الضرر على البيئة ثم أكمل:
سمكة القرش
- تأثيرها:
ضار
تأكل الأسماك الصغيرة.
نافع
يُستخدم جلدها لعمل المنتجات.
طائر (أبو قردان)
- تأثيره:
ضار
يتغذى على الأسماك التي نأكلها.
نافع
يتغذى على الحشرات التي تضر التربة.
إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في معرفة التأثير الضار والنافع لكل من الكائنات الموجودة بالنشاط.
الأهداف: يستطيع الطفل البحث عن مدى قدرة الكائنات الحية على الاستفادة من إحدى البيئات الطبيعية أو الإضرار بها - يستخدم الطفل الدليل في دعم إحدى العبارات.
المهارات الحياتية: الملاحظة - التعاون.
تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح كيف يمكن للكائن الحي تقديم النفع أو الإضرار بالبيئة).
٨١

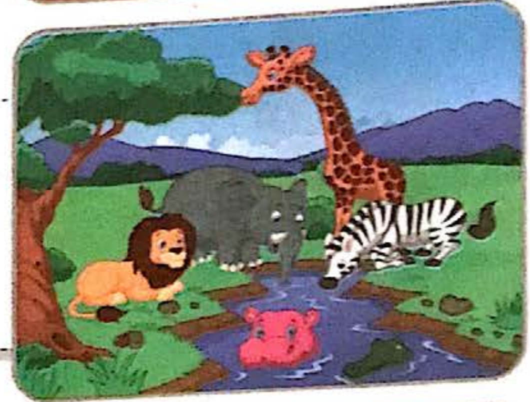

حيوان الكنغر
- تأثيره:
ضار
يأكل النباتات مما يؤثر على الغطاء النباتي.
نافع
لا ينبعث منه غاز الميثان فلا يحدث خللًا في المناخ.
سلطعون النهر
- تأثيره:
ضار
يضر النباتات النيلية.
نافع
غذاء شهي ويعمل على التوازن البيئي.


سمكة رأس الأفعى
- تأثيرها:
ضار
تأكل كل ما يقابلها من كائنات بحرية.
نافع
تُعد غذاءً مهمًّا للعديد من الشعوب.
دورك الآن: ابحث عن أحد الكائنات الحية ببيئتك، ثم حدد الضرر والفائدة منه.
الكائن الحي
....
ضار
نافع
ألصق صورة للكائن الحي





للنباتات والحيوانات دور مهم في التغيير البيئي.



يحتاج الكائن الحي إلى:
الغذاء - المأوى - المياه



يؤثر الفيضان والجفاف على حياة الكائنات الحية بالبيئة.



يؤثر التلوث في تدمير حياة الكائنات في بيئتها الطبيعية.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١- يبني السنجاب عشه فوق الأشجار. ( )
٢- الأسود لا تعيش في المحيط لأنه بيئة غير مناسبة لها. ( )
٣- الطيور تبني العش في الأشجار. ( )
٤- تهاجر الفراشات في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- الأرانب تأكل .... (اللحوم ـ الأسماك ـ النباتات)
٢- توقف الأمطار لفترات طويلة يؤدي إلى .... (الجفاف ـ الفيضان ـ التلوث)
٣- يتغذى أبو قردان على الحشرات التي تضر .... (البحار ـ الهواء ـ التربة)
٤- البيئة المناسبة لعيش الأسماك هي .... (الصحراء ـ المحيط ـ الحقل)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الحرائق - البرك - التلوث - الفيضان - الحيوانات الميتة)

١- حدوث .... يؤدي إلى تدمير الكائنات في بيئتها الطبيعية.
٢- يتغذى النسر على ....
٣- تشرب بعض الحيوانات من ....
٤- يؤدي .... لتلوث الهواء.

سؤال ٤ اكتب (مفيد) أو (ضار) أمام العبارات التالية:

١- حدوث البراكين وصعود الدخان للسماء. (..............)
٢- إلقاء عبوات البترول في مياه البحر. (..............)
٣- الرعي الجائر للأغنام على الأراضي العشبية. (..............)
٤- زيادة زراعة الأشجار والنباتات لتنظيف الهواء. (..............)



اختبر نفسك (٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - تستطيع الضفادع التخفي تحت الصخور. ( )

٢ - حيوان الراكون والنسور يتغذى على الحيوانات الميتة. ( )

٣ - تأكل السلحفاة اللحوم. ( )

٤ - تجف الأنهار والبحيرات نتيجة لحدوث الفيضانات. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - تتغذى الأسود والفهود على .... التي تصطادها. (النباتات - الحيوانات - الطحالب)

٢ - حدوث البرق في الغابات يؤدي إلى .... (الفيضانات - الجفاف - الحرائق)

٣ - عندما لا تجد الحيوانات الطعام والمياه والمأوى فإنها .... إلى بيئات أخرى. (تسكن - تغرق - تهاجر)

٤ - يغطي .... مساحات واسعة من نهر النيل فيمنع وصول أشعة الشمس إلى النباتات. (الخضراوات - النخيل - ياسنت الماء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الجمل - الجفاف - السلاحف - التلوث - الفيضان)

١ - يحدث .... نتيجة توقف الأمطار لفترة طويلة.

٢ - يعيش .... في البيئة الصحراوية.

٣ - إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء يؤدي لحدوث ....

٤ - تستطيع .... التخفي تحت الصخور.

سؤال ٤ صل الكائنات في العمود (أ) بالبيئة المناسبة لها في العمود (ب):

أ	ب
١ - نبات الصبار.	أ المحيطات.
٢ - الأسماك.	ب الغابات.
٣ - الأسد.	ج الصحاري.


الفصل الثاني
المياه على كوكبنا
نظرة عامة على الفصل
اكتشف يكتشف التلاميذ كيفية تأثير دورة الماء في الطقس، ويميزون بين الطقس والمناخ.
تعلَّم يحلل التلاميذ إحدى المنـاطق لفهم كيفية تأثير موقعها في مناخها.
يحلل التلاميذ بيانات الطقس لوصف المناخ.
شارك يتعاون التلاميذ لتوضيح المناخ في مصر وتمثيل دورة الماء في هذه البيئة الطبيعية.



الدرس الأول

زياد ومريم في زيارة المتحف

نشاط ١ اقرأ وتعلم:

ذهب زياد ومريم في رحلة مدرسية إلى المتحف، وأكثر ما جذب انتباههما في المتحف هو لوحة عن "الحياة في واحة سيوة"، حيث عرفا حقائق مهمة عن الواحات:

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة المفاهيم الجديدة والتعرف على بعض المعلومات الخاصة بواحة سيوة.
- الأهـــــــداف: يستنتج الطفل المقصود بالواحة وبعض خصائصها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (الواحة وخصائصها).

نشاط ٢ لاحظ صور النباتات الآتية ثم أجب:

النباتات في واحة سيوة



أشجار السنط: تساعد على الحد من آثار العواصف وأضرارها.



الزيتون والنخيل



النعناع



الريحان

أكمل:

١ - أشجار .... تساعد على الحد من آثار العواصف في الصحراء.

٢ - مكان يقع في الصحراء تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع هو ....

٣ - واحة سيوة بها أكبر عدد من .... في مصر.

٤ - الكثبان الرملية عبارة عن .... من الرمال.

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف النباتات بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهداف: يحدد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة)- العلوم (النباتات).



نشاط ٣ لاحظ صور الحيوانات الآتية ثم أجب:

الحيوانات في واحة سيوة

الذئب

غزال أحمر الجبهة

الأرنب البري

الغزال الأبيض

الفهد

اختر الإجابة الصحيحة:

١ الحيوانات في واحة سيوة الموجودة بالصورة .... (برية - أليفة)

٢ من الحيوانات الموجودة في واحة سيوة .... (الدب القطبي - الغزال الأبيض)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الحيوانات بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهـــداف: يحدد الطفل معلومات متعلقة بواحة سيوة.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة)- العلوم (الحيوانات).

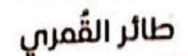
نشاط ٤ لاحظ الصور الآتية، ثم أجب:

الطيور في واحة سيوة



طائر الكُبارى الإفريقي





طائر القُمري

طائر النُّحام الأكبر

اختر الإجابة الصحيحة:

١) أحد الطيور الموجودة في واحة سيوة .... (النُّحام الأكبر – الذئب)

الزواحف في واحة سيوة



السلحفاة



السحلية

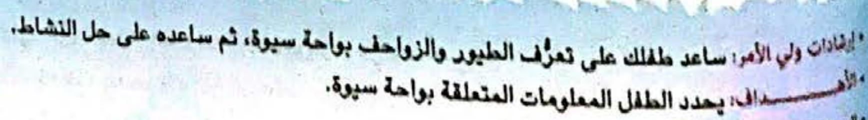
الثعبان

هناك أيضًا أكثر من ٣٠ نوعًا من أنواع الزواحف والحشرات في الواحة.

اختر الإجابة الصحيحة:

٢) يبلغ عدد أنواع الزواحف والحشرات في واحة سيوة أكثر من .... نوعًا.

(٤٠- ٦٠- ٣٠)



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف الطيور والزواحف بواحة سيوة، ثم ساعده على حل النشاط.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل المعلومات المتعلقة بواحة سيوة.
- المهارات الحياتية: التفكير الناقد - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - الرياضيات (الأرقام والعلامات)- العلوم (الطيور والزواحف).

تفاعل الإنسان مع البيئة في واحة سيوة

نشاط ٥ اقرأ، ثم ضع ◯ حول المنتج الذي يمكن الحصول عليه من نباتات واحة سيوة:

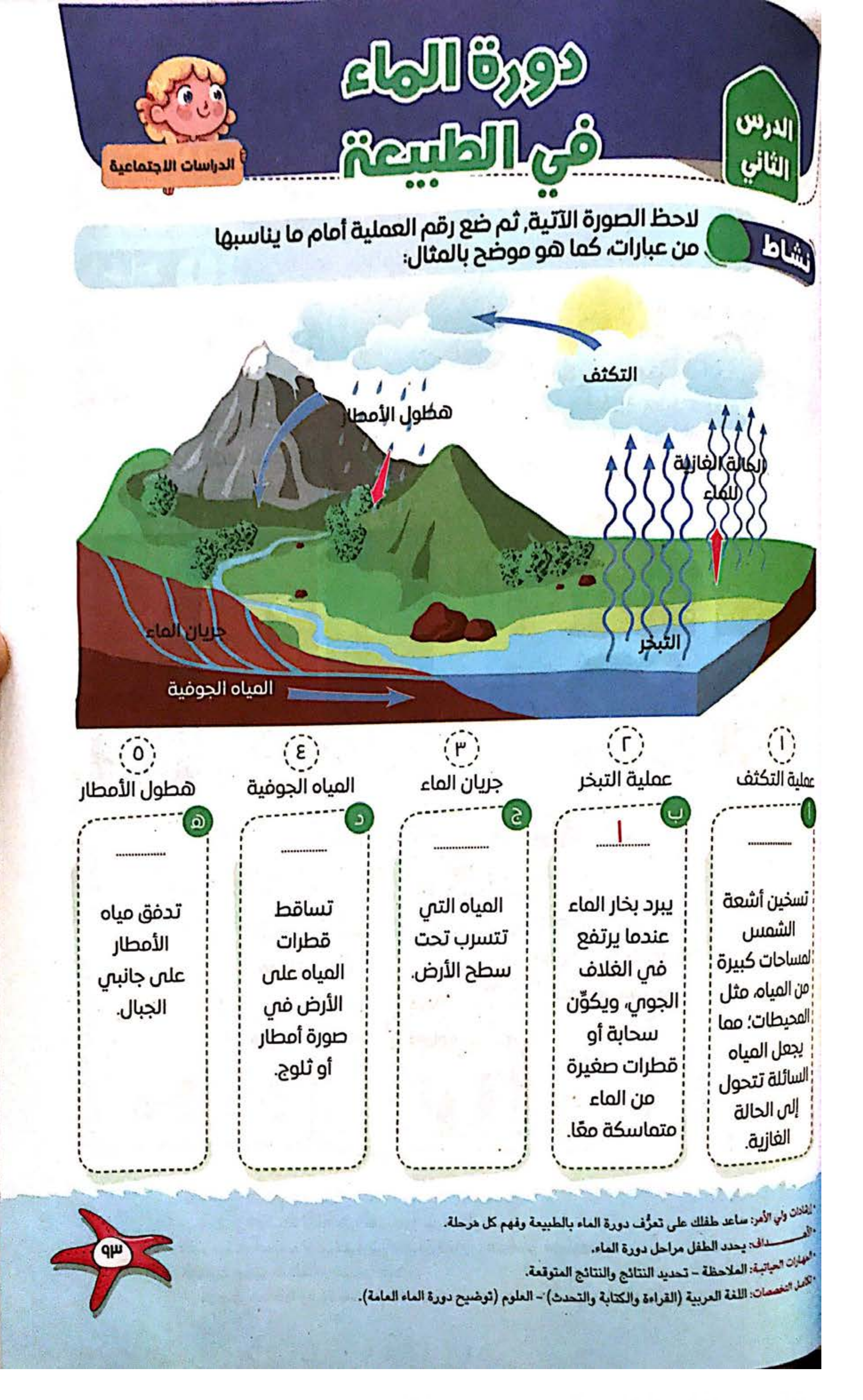
- يصدِّر أهل سيوة التمر والزيتون إلى جميع أنحاء العالم.
- يستخدم كثير من أهل سيوة سعف النخيل، أو أوراق الشجر، لتصنيع السلال لبيعها.
- يستخدم النعناع والريحان والتمور في صناعة الأدوية.

الأعشاب ← تُحول إلى: سجاد يدوي / دواء

الزيتون ← يُحول إلى: زيت / تمور

البلح ← يُحول إلى: تمور / زيت

سعف النخيل ← يُحول إلى: سجاد يدوي / سلال



دورة الماء في الطبيعة
الدرس الثاني
الدراسات الاجتماعية
نشاط
لاحظ الصورة الآتية، ثم ضع رقم العملية أمام ما يناسبها من عبارات، كما هو موضح بالمثال:
التكثف
هطول الأمطار
الحالة الغازية للماء
جريان الماء
التبخر
المياه الجوفية
١ عملية التكثف
٢ عملية التبخر
٣ جريان الماء
٤ المياه الجوفية
٥ هطول الأمطار
أ .... تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه، مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.
ب ١ يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكوِّن سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.
ج .... المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض.
د .... تساقط قطرات المياه على الأرض في صورة أمطار أو ثلوج.
هـ .... تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال.
إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تعرُّف دورة الماء بالطبيعة وفهم كل مرحلة.
الأهداف: يحدد الطفل مراحل دورة الماء.
المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (توضيح دورة الماء العامة).
٩٣



الدرس الثالث: تنوع المناخ في مصر

الدراسات الاجتماعية

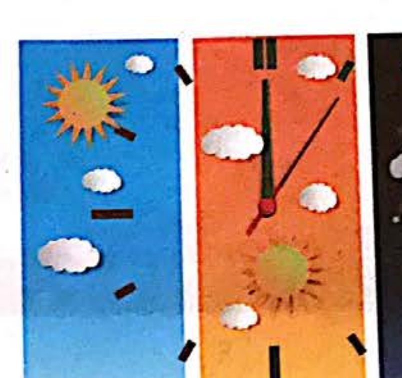


نشاط ١ اقرأ، ثم أكمل الشكل التالي:



الطقس

الطقس: هو وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية قصيرة، مثل ساعة أو عدة أيام، ومن أهم عناصره (درجة الحرارة - الرياح - الأمطار).





المناخ

المناخ: وصف حالة الجـــو على مدى فترة زمنية طويلة من شهر إلى عام، ومن أهم عناصره (الرياح - الأمطار - درجة الحرارة).





الطقس

وصف حالة الجو
في فترة زمنية
.... (١)
مثل .... (٢).

أوجه التشابه

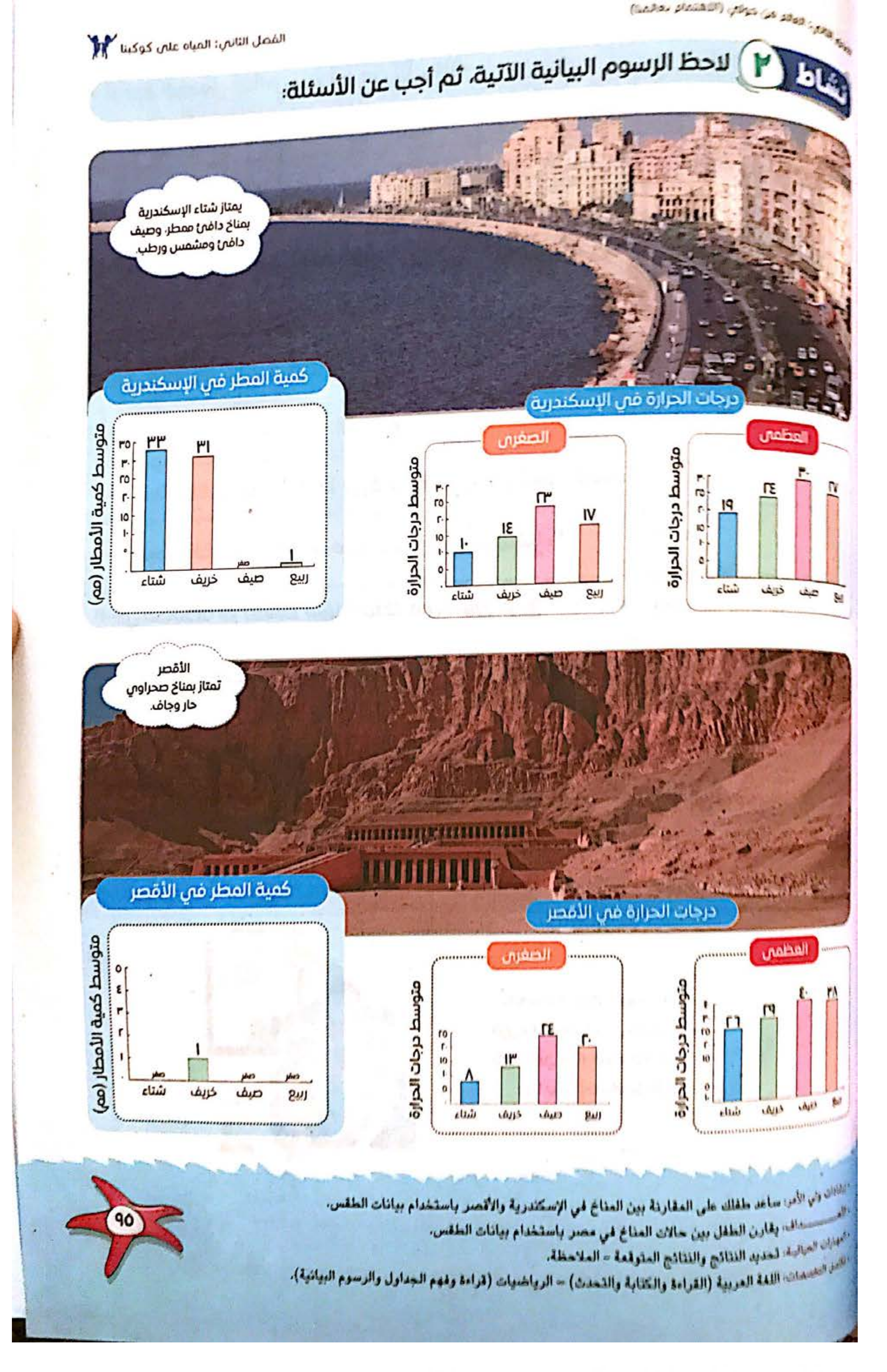
وصف حالة الجو
من حيث
درجة .... (٣)
والرياح و .... (٤)

المناخ

وصف .... (٥)
في فترة زمنية طويلة
تكون من شهر إلى
.... (٦)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على تحديد الفرق بين الطقس والمناخ.
- الأهـــداف: يحدد الطفل الفرق بين الطقس والمناخ - يكتب الطفل تعريفًا للمناخ.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - التواصل اللفظي.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (وصف الطقس والمناخ).





Scanned with CamScanner

- لاحظ الجدول التالي للإجابة عن الأسئلة:

شهور الشتاء			شهور الربيع			شهور الصيف			شهور الخريف		
يناير	فبراير	مارس	أبريل	مايو	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر	ديسمبر

١ اختر الإجابة الصحيحة:

محافظة الأقصر جوها .... وجاف طوال العام. (حار – رطب)

٢

الأسئلة	الإسكندرية	الأقصر
١-أي محافظة سجلت متوسط درجة حرارة أعلى في شهور الشتاء؟		
٢-أي محافظة سجلت كميات مطر أكثر في شهور الشتاء؟		
٣-أي محافظة لم تسقط فيها الأمطار في شهور الربيع؟		
٤-أي محافظة انخفضت فيها درجة الحرارة في شهور الربيع؟		

٣

ما هي المحافظة التي يتميز جوها بالحرارة والرطوبة في فصل الصيف؟

....

عندما نشعر أن الهواء رطب، فإن ذلك يشير إلى وجود كمية كبيرة من بخار الماء في الهواء؛ مما يزيد إحساسنا بالحر.



نشاط ٣ حدد موقع كل من (الإسكندرية – الأقصر) على خريطة مصر:

البحر الأبيض المتوسط
بورسعيد
طنطا
الإسكندرية
مطروح
فلسطين
السويس
القاهرة
الجيزة
الفيوم
سيوة
المنيا
أسيوط
شرم الشيخ
البحر الأحمر
الأقصر
أسوان
بحيرة ناصر
٢٠٠ ١٠٠ كم
جمهورية السودان

جمهورية مصر العربية

اختر الإجابة الصحيحة:

أيهما مدينة ساحلية؟

(الأقصر - الإسكندرية)

....

نشاط ٤ اختر الإجابة الصحيحة:

١- الإسكندرية تقع على البحر .... فتتصف بالرطوبة، ويتميز الشتاء بالإسكندرية بأنه دافئ ممطر.

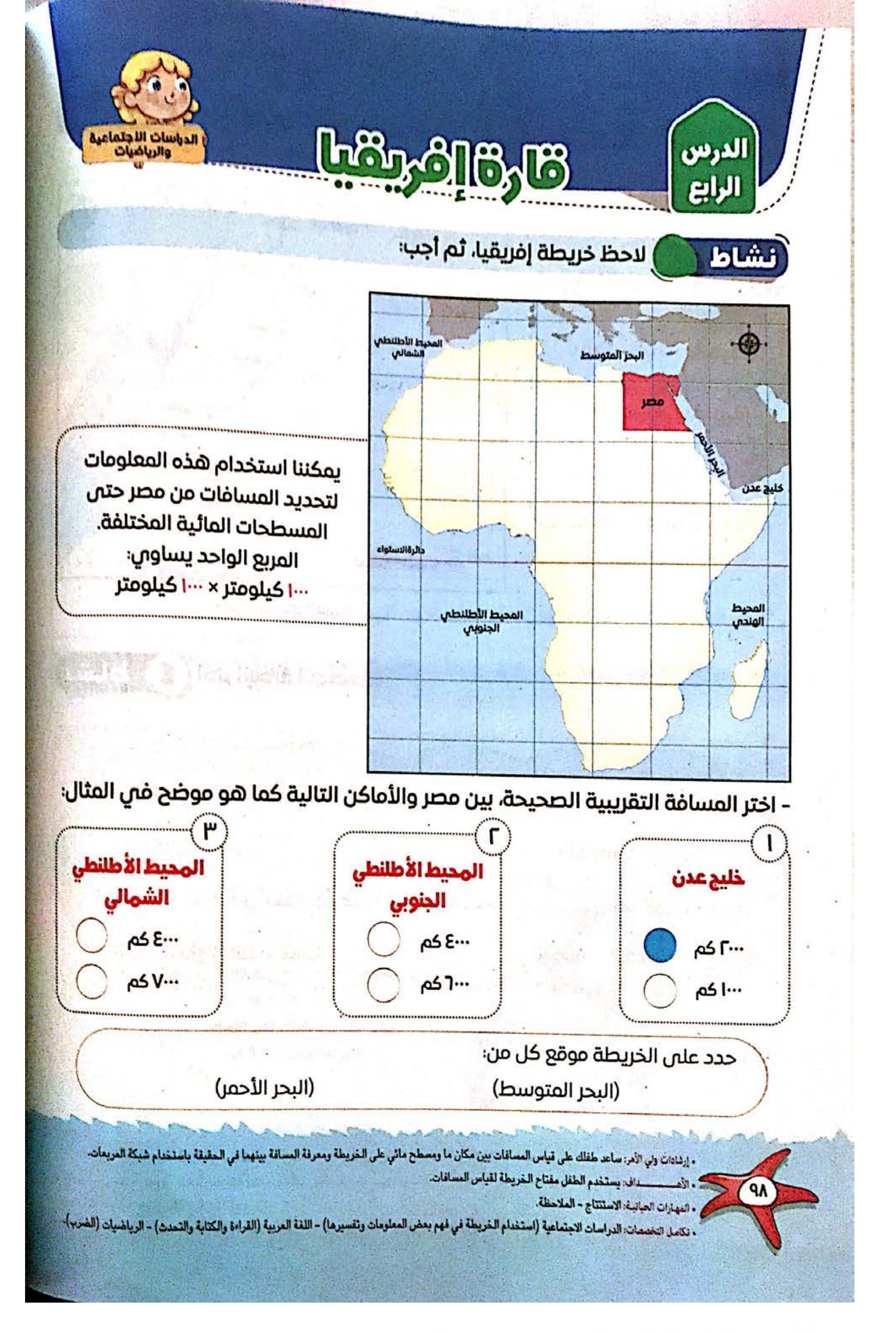
(المتوسط - الأحمر)

٢- الأقصر تقع في منطقة صحراوية، فتتصف بـ .... ،ولا تهطل عليها الأمطار طوال العام تقريبًا.

(الجفاف - الرطوبة)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على استخدام الخريطة لتحديد مدى قرب أو بعد مدينتي الإسكندرية والأقصر من المسطحات المائية.
- الأهـــــــداف: يتعرف الطفل طريقة استخدام الخريطة لتحديد مدى قرب المدن أو بعدها عن المسطحات المائية.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: الدراسات الاجتماعية (استخدام الخريطة في فهم بعض المعلومات وتفسيرها) - اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث).





الدرس الرابع: قارة إفريقيا

نشاط لاحظ خريطة إفريقيا، ثم أجب:

يمكننا استخدام هذه المعلومات لتحديد المسافات من مصر حتى المسطحات المائية المختلفة.
المربع الواحد يساوي:
١٠٠٠ كيلومتر × ١٠٠٠ كيلومتر

- اختر المسافة التقريبية الصحيحة، بين مصر والأماكن التالية كما هو موضح في المثال:

١) **خليج عدن**
- ٢٠٠٠ كم ●
- ١٠٠٠ كم ○

٢) **المحيط الأطلنطي الجنوبي**
- ٤٠٠٠ كم ○
- ٦٠٠٠ كم ○

٣) **المحيط الأطلنطي الشمالي**
- ٤٠٠٠ كم ○
- ٧٠٠٠ كم ○

حدد على الخريطة موقع كل من:
(البحر المتوسط) (البحر الأحمر)

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قياس المسافات بين مكان ما ومسطح مائي على الخريطة ومعرفة المسافة بينهما في الحقيقة باستخدام شبكة المربعات.
- الأهداف: يستخدم الطفل مفتاح الخريطة لقياس المسافات.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - الملاحظة.
- تكامل التخصصات: الدراسات الاجتماعية (استخدام الخريطة في فهم بعض المعلومات وتفسيرها) - اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الرياضيات (الضرب).



- الواحة هي مكان يقع في الصحراء، تتدفق به المياه من باطن الأرض إلى السطح في شكل ينابيع.
- الينبوع هو مكان تدفق المياه من باطن الأرض إلى سطحها.
- واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر حوالي ٢٠٠ ينبوع.
- أشجار السنط والزيتـون والنخيـل والنعناع والريحان من النباتات التي تنمو في واحة سيوة.
- الغزال الأبيض والأرنب البري والغزال أحمر الجبهة والذئب والفهد من الحيوانات التي تعيش في واحة سيوة.
- عملية التكثف: يبرد بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي، ويكون سحابة أو قطرات صغيرة من الماء متماسكة معًا.
- عملية التبخر: تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه، مثل المحيطات؛ مما يجعل المياه السائلة تتحول إلى الحالة الغازية.
- المياه الجوفية: المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض.
- هطول الأمطار: تساقط قطرات المياه على الأرض في صورة أمطار أو ثلوج.

اختبر نفسك (١)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - عملية التبخر هي تساقط قطرات المياه على الأرض. ( )
٢ - يستخدم أهل سيوة سعف النخيل في صناعة الأدوية. ( )
٣ - الطقس هو وصف حالة الجو في فترة زمنية طويلة. ( )
٤ - الطقس في مدينتي الإسكندرية والأقصر مختلف. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - تتكون السحب نتيجة .... الماء. (تكثف - تبخر - تجمد)
٢ - يحدث .... بسبب توقف هطول الأمطار. (الفيضان - الجفاف - التبخر)
٣ - أهل سيوة يبيعون........ المصنوعة من سعف النخيل. (الزيوت - السلال - الأدوية)
٤ - تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال هو .... المياه. (تبخر - تكثف - جريان)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(إفريقيا - المياه الجوفية - الزيتون -هطول الأمطار- ينبوع)

١ - يوجد حوالي ٢٠٠ .... في واحة سيوة.
٢ - تقع مصر في قارة ....
٣ - أشجار النخيل و .... من أشهر النباتات في واحة سيوة.
٤ - المياه التي تتسرب تحت سطح الأرض تسمى ....

سؤال ٤ صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

أ	ب
١ - واحة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر.	أ الينبوع.
٢ - عبارة عن تجمع من الرمال.	ب الكثبان الرملية.
٣ - مكان تدفق المياه من باطن الأرض إلى سطحها.	ج سيوة.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١- المحيط هو مصدر الماء الأساسي في واحة سيوة. ( )

٢- واحة سيوة بها أكبر عدد من الينابيع في مصر. ( )

٣- تساعد أشجار السنط على الحد من آثار العواصف وأضرارها. ( )

٤- المناخ وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١- يتحول الماء من سائل إلى غاز في عملية .... (التكثيف ـ التجمد ـ التبخر)

٢- يعتبر .... هو تساقط قطرات المياه على الأرض. (التكثيف ـ هطول الأمطار ـ التبخر)

٣- الطقس هو وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية .... (طويلة ـ متوسطة ـ قصيرة)

٤- يستخدم أهل سيوة .... لتصنيع السلال لبيعها. (الزيتون ـ الأعشاب ـ سعف النخيل)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(المياه الجوفية ـ الإسكندرية ـ الغزال الأبيض ـ التبخر ـ جريان الماء)

١- الأرنب البري و .... من أشهر الحيوانات في واحة سيوة.

٢- مصدر المياه الأساسي في واحة سيوة هو ....

٣- تعد .... من المدن الساحلية بمصر.

٤- تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه يسمى عملية ....

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

أ	ب
١ - السحلية.	أ من الحيوانات في واحة سيوة.
٢ - الحبارى الإفريقي.	ب من الزواحف في واحة سيوة.
٣ - غزال أحمر الجبهة.	ج من الطيور في واحة سيوة.



الفصل الثالث

مساهمتي نحو بيئتي

نظرة عامة على الفصل

اكتشِف يتعرَّف التلاميذ تأثير الفيضانات في المجتمع - يصف التلاميذ أفراد المجتمع الذين يساهمون في تغيير المجتمع وتطويره - يتعلم التلاميذ طرق المشاركة في المجتمع المحلي.

تعلَّم يتعلم التلاميذ تأثير أحداث الفيضان في المجتمع المحلي.
يستكشف التلاميذ استخدام التكنولوجيـــا في الوظائف المحلية وتأثيرها في البيئة.

شارِك يستخدم التلاميذ الأفكار لتصميم حاجز فعَّال ضد الفيضانات للحد من أضرارها.



الدرس الأول أمطار غزيرة في الإسكندرية

نشاط ١ اقرأ وتعلم، ثم أجب:

الفيضانات



يحدث الفيضـــان عنـــدما تغمر الميــاه مناطق يابســة جافة، وأحيانًا يأتـي من البحر أو يحـدث عندما لا يتم صرف المياه جيدًا فـي الشـوارع أثنـاء الأمطـار الكثيرة.



تأثير الفيضان على السكان

تغمر مياه الفيضان الشوارع، وتتجمع حول المنازل وتدمرها، وتسبب انقطاع الكهرباء.



تأثير الفيضان على البيئة

يتسبب الفيضان في غمر بعض النباتات والأشجار وجرف الشواطئ (تآكل الشواطئ) وغرق ضفاف النيل وهجرة الحيوانات بعيدًا عن مكانها.

أجب:

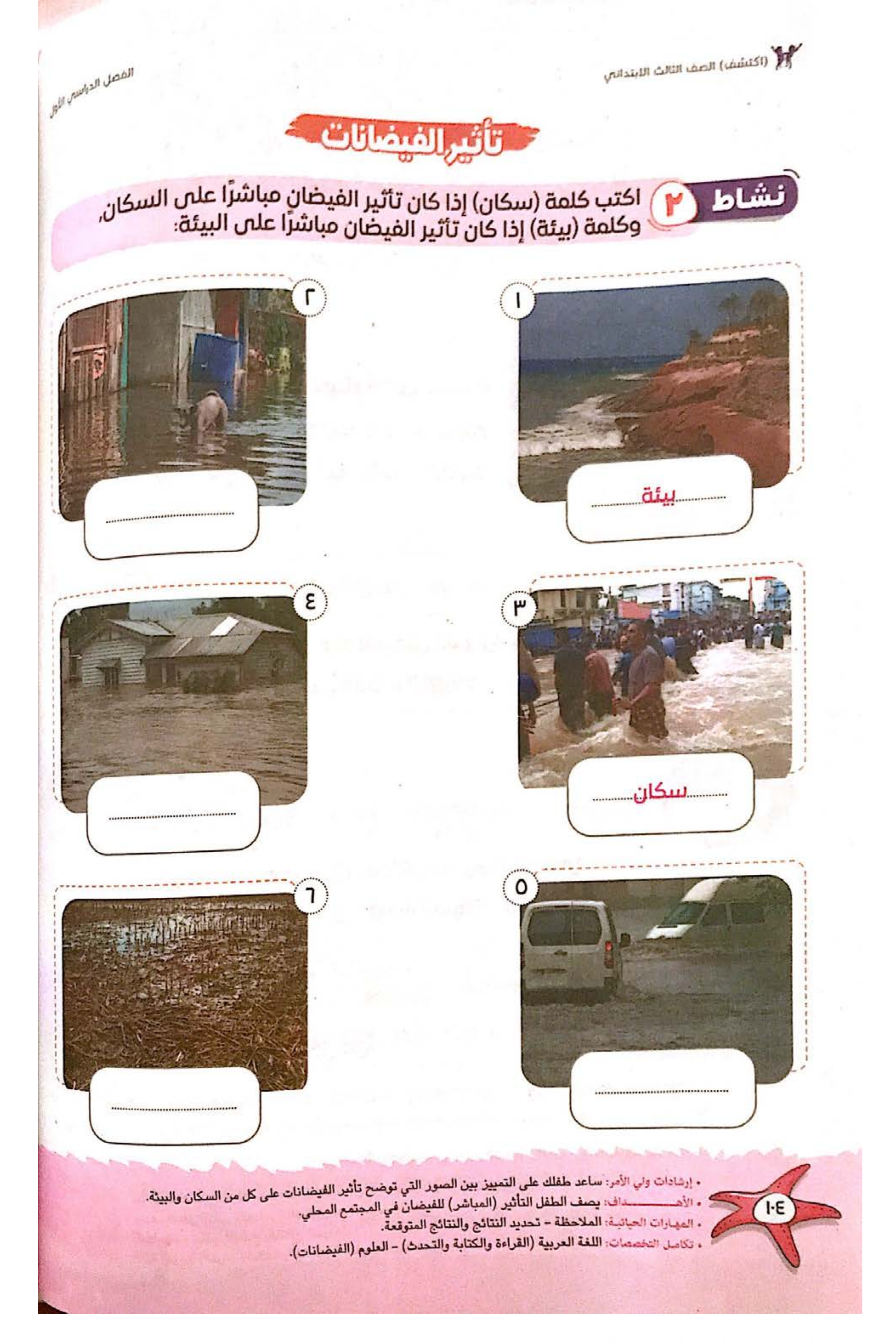
- اذكر مثالًا لتأثير الفيضان على كل من:
- السكان ....
- البيئة ....



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة أسباب حدوث الفيضان وتأثيره على كلٍّ من السكان والبيئة.
- الأهداف: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

تأثير الفيضانات

نشاط ٢ اكتب كلمة (سكان) إذا كان تأثير الفيضان مباشرًا على السكان، وكلمة (بيئة) إذا كان تأثير الفيضان مباشرًا على البيئة:



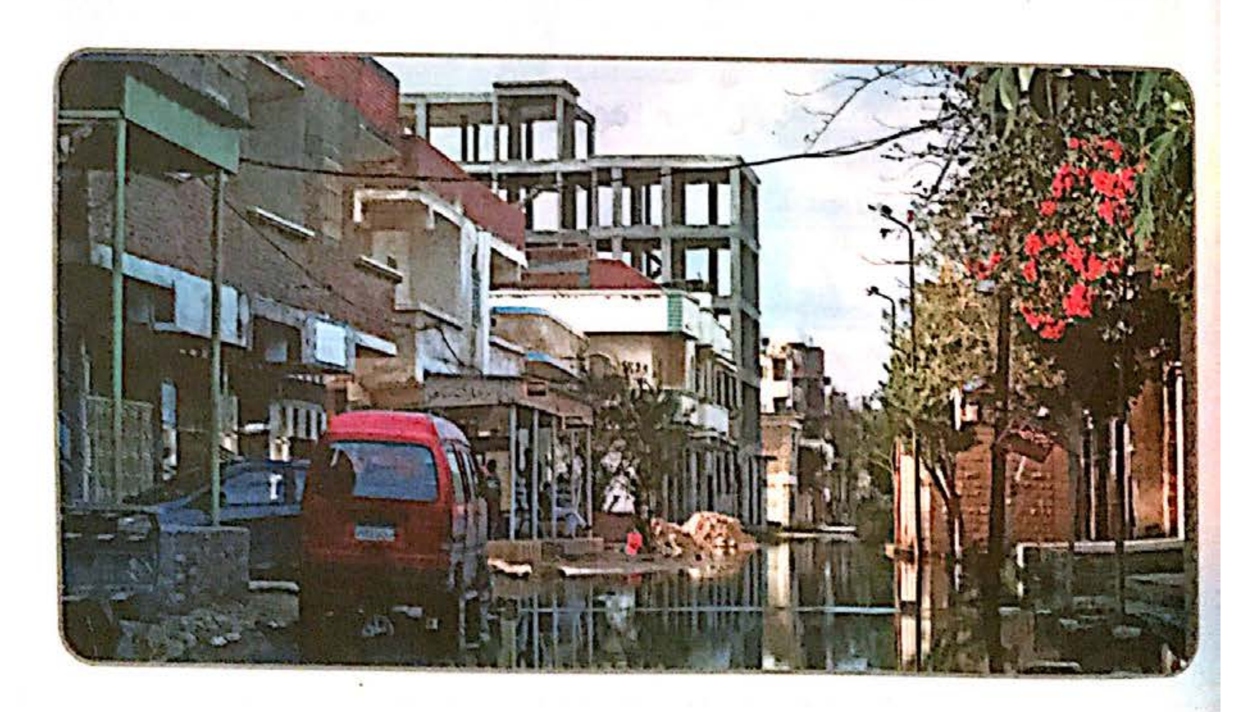
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على التمييز بين الصور التي توضح تأثير الفيضانات على كل من السكان والبيئة.
- الأهـــــداف: يصف الطفل التأثير (المباشر) للفيضان في المجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المتوقعة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (الفيضانات).

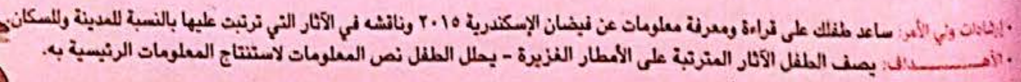
نشاط ٣ اقرأ القصة عن الأمطار الغزيرة بالإسكندرية، ثم حدد الأجزاء المهمة فيها مستعينًا بالجمل الملونة:

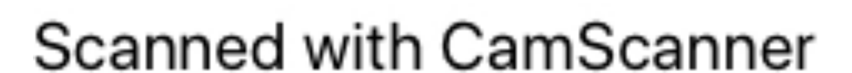
- في شهر أكتوبر من عام ٢٠١٥، هطلت على الإسكندرية أمطار غزيرة، تسببت في حدوث فيضان شديد، فقد هطل من الأمطار ما يقرب من ٢٠ مم في خلال يومين فقط، وهي نفس الكمية التي تسقط على المدينة على مدار العام كله.

- وأثّر الفيضان الشديد في البيئة ومواطني الإسكندرية، وغمرت مياه الفيضان الشوارع ودخلت إلى المنشآت والمنازل، وتسببت في هدم عدد من المنازل، كما توقفت حركة المدينة لمدة أسبوع كامل وانقطعت الكهرباء.

- تعاون أهالي المدينة على تخطي الأزمة؛ حيث إن بعضهم أحضر قوارب الصيد القريبة إلى الشوارع؛ لمساعدة الناس في التنقل بأمان، وتشارك الجيران الطعام والمؤن عندما كانت المتاجر مغلقة، وساعدت الشرطة على حماية المدينة، وبعد انتهاء الفيضانات لجأت الإدارة المحلية إلى بعض الحلول السريعة، مثل: تركيب بالوعات أفضل ومزيد من طلمبات ضخ المياه؛ لتفادي تكرار الأزمة في السنوات المقبلة.




- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على قراءة ومعرفة معلومات عن فيضان الإسكندرية ٢٠١٥ وناقشه في الآثار التي ترتبت عليها بالنسبة للمدينة وللسكان.
- الأهـــــداف: يصف الطفل الآثار المترتبة على الأمطار الغزيرة - يحلل الطفل نص المعلومات لاستنتاج المعلومات الرئيسية به.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث)- العلوم (الفيضانات).





١ الموضوع الرئيسي ....

٢ آثار الفيضان

....
....
....
....
....

٣ مواجهة الفيضان

....
....
....
....
....



نشاط ٤

اقرأ ما فعله كلٌّ من المجتمع والحكومة لحل المشكلات عقب الأمطار الغزيرة بالإسكندرية، ثم أجب:

المجتمع



يتشارك الناس الطعام والمستلزمات بسبب إغلاق المتاجر.



قام الأهالي بإخراج العالقين بقوارب الصيد.

الحكومة



قام رجال الشرطة بحماية المدينة وتحذير الناس من مناطق الفيضان.



قامت الحكومة بتركيب بالوعات أفضل وطلمبات لضخ المياه.

كيف ستساعد أنت؟



ساعد طفلك على معرفة دور الإدارة المحلية ودور الأهالي في إنقاذ المتضررين من أزمة الأمطار الغزيرة بالإسكندرية.
يحدد الطفل الوسائل التي تستخدمها المجتمعات للوقاية من الفيضان.
الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المترتبة.
اللغة العربية (القراءة والتحدث والكتابة) - العلوم (الفيضانات).



الدرس الثاني صفات المواطن الصالح

الدراسات الاجتماعية



نشاط ضع الكلمة المناسبة أسفل كل صورة:

صالح – غير صالح

١



مواطن ....

٢



مواطن ....

٣



مواطن ....

٤



مواطن ....

٥



مواطن ....

٦



مواطن ....

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك في معرفة صفات المواطن الصالح والتي يجب أن يتحلى بها ليفيد المجتمع.
- الأهـــــــــداف: يستنتج الطفل صفات المواطن الصالح.
- المهارات الحياتية: الملاحظة – الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) – الدراسات الاجتماعية (المواطنة).




الدراسات الاجتماعية
الدرس الثالث
الوقاية من الفيضان
نشاط ١
اقرأ الآراء الثلاثة، ثم قرر أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر، مع ذكر سبب اختيارك:
السـد
أكياس الرمال
القنوات المائية
يُستخدم السد لحجز المياه التي يرتفع منسوبها من الدخول إلى النهر أو القناة. يمكن فتح السد بعد توقف المطر؛ ليسمح بحركة المياه ببطء لمنع الفيضانات الشديدة.
تُستخدم القنوات المائية لتغيير مسار المياه؛ لتبتعد عن المناطق السكنية، وقد تصب هذه القنوات في مسطحات مائية أكبر أو برك مؤقتة.
يقوم الناس بوضع أكياس الرمال لمنع الفيضان من الدخول إلى منازلهم فتحجز المياه وتغير مسارها.
في رأيي أحسن حل للوقاية من خطر الفيضان في مصر، هو ....
لأنه ....
ولي الأمر: اقرأ مع طفلك الحلول المقترحة للوقاية من خطر الفيضان، ثم ساعده على اختيار أنسب حل مع ذكر السبب.
يقارن الطفل بين وسائل الوقاية من الفيضانات.
الملاحظة - احترام آراء الآخرين.
اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (حق التصويت ومهارات القيادة).
١٠٩

نشاط ٢ لاحظ الشكلين التاليين لوسيلتين من وسائل الوقاية من الفيضان، ثم أجب:



السدود
(مثل السد العالي في أسوان)

المميزات

١ - تخزين المياه لاستعمالها في وقت لاحق.
٢ - المساعدة على توليد الكهرباء.
٣ - الحماية من خطر الفيضان.

العيوب

١ - تدمير البيئة الطبيعية لأنواع من الحيوانات والأسماك والنباتات.
٢ - ضعف التربة الزراعية على جانبي النيل.



الأكياس الرملية

المميزات

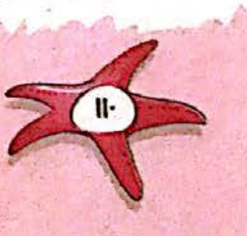
١ - تخزين المياه لاستعمالها في وقت قريب.
٢ - حجز مياه الفيضان لتقليل الأضرار الناتجة من الفيضان وتحويل مسار المياه.
٣ - قلة تكلفة الرمال والأكياس وتوافرها بكثرة.

العيوب

١ - عدم القدرة على استعمالها لمدة طويلة.
٢ - تحجز مياه الفيضان لوقت قصير.

- ما هي التكنولوجيا الأفضل لحجز الماء: الأكياس الرملية أم السد؟ ما سبب اختيارك؟

....



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة مميزات وعيوب السدود والأكياس الرملية، ثم ساعده على إيجاد حل لمشكلة الفيضان باستخدام التكنولوجيا.
- الأهداف: يشرح الطفل وصف مساهمة التكنولوجيا في حماية البيئة.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - توضيح طرق للتفكير.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - العلوم (التصميم الهندسي والعمليات).







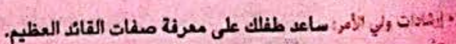
نشاط 1 اقرأ تعريف المجتمع، ثم ضع خطًّا تحت سمات القائد الذي تراه مناسبًا لمجتمعك:

المجتمع



- مجموعة من الأشخاص الذين يتشاركون في نفس الأشياء مثل: المكان الذي يعيشون فيه، التقاليد، الاهتمامات، اللغة وطريقة المعيشة.
- كل مجتمع يتكون من أشخاص وأماكن وأشياء، وكل منها له دور مهم.

مسئول	شجاع	هادئ	حكيم	مرح	كسول
بخيل	متعاون	جبان	عصبي	جيد في التواصل	أمين
كريم	عطوف	متسلط	متقلب المزاج .	مهذب	يساعد الآخرين



- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة صفات القائد العظيم.
- الأهـــــــداف: يحلل الطفل صفات القائد الناجح.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - الاستنتاج.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (مهارات القيادة).



نشاط ٢ اكتب باستخدام الكلمات الموجودة في الدوائر جملتين توضح فيهما كيف تكون قائدًا ناجحًا في الفصل، إذا تم اختيارك:

أنا أكون قائدًا ناجحًا لأني ....

....

....

....

....

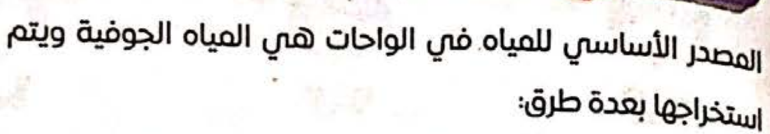
- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على معرفة صفات القائد الناجح ويختار منها ما يجدها في نفسه.
- الأهـــــداف: يحدد الطفل مهارات القيادة التي يتمتع بها.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - احترام آراء الآخرين.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (حق التصويت ومهارات القيادة).



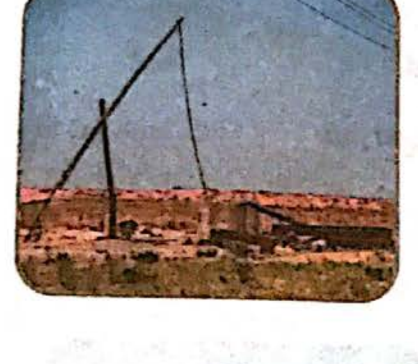
مشكلة الموارد المائية في الواحة







اقرأ المعلومات الآتية، ثم أجب عن الأسئلة:



المصدر الأساسي للمياه في الواحات هي المياه الجوفية ويتم استخراجها بعدة طرق:

- في الماضي: استخدموا الشادوف لرفع المياه الجوفية في الواحة، وهو عبارة عن رافعة معلق في أحد أطرافها دلو والطرف الآخر ثقل مثل حجر.

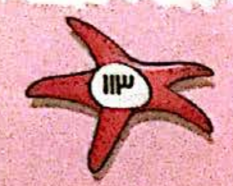


- في الوقت الحاضر: يتم استخدام التكنولوجيا الحديثة في رفع مياه الآبار. تعمل طلمبة رفع المياه العذبة بالكهرباء، وهي تحتوي على مواسير لنقل كمية كبيرة من الماء؛ ليستطيع الناس زراعة وري أكبر كمية من المحاصيل مما يؤدي إلى بيع الكثير من المنتجات وبالتالي كسب المزيد من المال.
- لكن نتيجة هذا الضخ الزائد تهدر كمية كبيرة من المياه، فيحدث الجفاف، ويستغرق تعويض المياه المفقودة من الواحات وقتًا طويلًا.

- اكتب الإيجابيات والسلبيات في استخراج المياه الجوفية بطلمبة المياه:

الإيجابيات	السلبيات
١-	١- ....
٢-	٢- ....
٣-	٣- ....

- إرشادات ولي الأمر: اقرأ مع طفلك النص لتعرُّف طرق استخراج المياه الجوفية قديمًا وحديثًا، ثم ساعده على كتابة سلبيات وإيجابيات استخدام طلمبة المياه.
- الأهـــــداف: يتعرف الطفل على الحاجات البيئية للمجتمع المحلي.
- المهارات الحياتية: الملاحظة - تحديد النتائج والنتائج المترتبة.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والكتابة والتحدث) - الدراسات الاجتماعية (طرق استخراج المياه).






نشاط ٢ قرر الحل (الإيجابي - السلبي) للمشكلات الآتية، مسترشدًا بخطوات الحل، ثم ضع علامة (✓) في الخانة المناسبة:



ما هي المشكلة؟




فكِّر في حلول لها


أوجد الحل الأفضل

نفذ الحل الذي اخترته

المشكلة	قرار الحل	إيجابي	سلبي
١ حدث كسر في طلمبة رفع المياه من البئر.	١- أشتري طلمبة جديدة بتكلفة كبيرة.		✓
	٢- أصلح الطلمبة المكسورة بتكلفة أقل.		
٢ تريد أن تقوم بتقليم النخلة	١- لا أقوم بالتقليم خوفًا من السقوط من أعلى النخلة.		
	٢- أستخدم وسائل الأمان وأقوم بتقليم النخلة لزيادة إنتاجها.		

- إرشادات ولي الأمر: ناقش طفلك في خطوات حل المشكلات، ثم ساعده على قراءة المشكلات وحلها بشكل إيجابي.
- الأهـــــداف: يشرح الطفل طرقًا لحل المشكلات بشكل إيجابي.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - توضيح طرق التفكير.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - الاقتصاد والعلوم التطبيقية (العلاقات الأسرية وسلامة المجتمع).









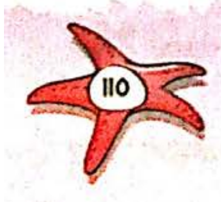
نشاط قص الاستخدام (الإيجابي - السلبي) لتكنولوجيا الكاميرا في المدرسة لحملة ضد إلقاء القمامة، ثم ألصقه في المربع المناسب:

من الصعب استرجاع المواد المسجلة.	مساعدتنا على رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض.	توثيق الأماكن التي بها قمامة كثيرة.	من الصعب تقرير مكان وضع الكاميرا.
من غير المسموح أخذ صور لكل مكان بالمدرسة.	أخذ صور لتذكير الطلاب بأهمية عدم إلقاء القمامة على الأرض.	مساعدتنا على رؤية المخلفات التي يصعب رؤيتها.	استخدام هذه التكنولوجيا مكلف جدًّا.

الإيجابيات

السلبيات

- إرشادات ولي الأمر: ساعد طفلك على اختيار الإيجابيات والسلبيات لاستخدام تكنولوجيا الكاميرا في المدرسة.
- الأهداف: يشرح الطفل وصف مساهمة التكنولوجيا في الحفاظ على البيئة.
- المهارات الحياتية: الاستنتاج - شرح طرق التفكير.
- تكامل التخصصات: اللغة العربية (القراءة والتحدث) - العلوم (التصميم الهندسي والعمليات).



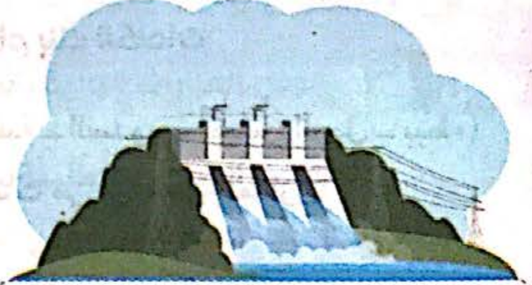




الأمطار الغزيرة يمكن أن تتسبب في فيضان، وتؤثر على البيئة والسكان.



توجد صفات عديدة للقائد الناجح،مثل أن يكون مسئولًا وهادئًا ومتعاونًا.



تُستخدم السدود لحجز المياه التي يرتفع منسوبها من الدخول إلى النهر أو القناة.



الكاميرا الجوية لها دور مهم في مسح مناطق الفيضان.



التمييز بين الآثار المترتبة على مشكلات المياه واقتراح الحلول المناسبة لها.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - تُعد السدود إحدى وسائل الوقاية من الفيضان. ( )
٢ - المواطن الصالح هو الذي يلقي القمامة في الشارع. ( )
٣ - تغير أكياس الرمل مسار مياه الفيضان. ( )
٤ - استخدم الشادوف لاستخراج المياه من باطن الأرض في الماضي. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - القائد الناجح يجب أن يكون .... جيدًا. (مطربًا - ممثلًا - مستمعًا)
٢ - تستخدم .... المائية لتغيير مسار المياه. (القنوات - السدود - أكياس)
٣ - تم استخدام .... قديمًا لرفع المياه في الواحة. (الطلمبة - الكمبيوتر - الشادوف)
٤ - شخص يضرب أصدقاءه هو مواطن .... (نشيط - صالح - غير صالح)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(المواطن الصالح - المياه الجوفية - السدود - أكياس الرمل - ببطء)

١ - يستخدم الناس .... لمنع مياه الفيضانات من أن تصل للمنازل.
٢ - تمشي المياه .... خلال السدود.
٣ - من عيوب .... أنها أدت إلى ضعف التربة الزراعية على جانبي النيل.
٤ - في الماضي استخدموا الشادوف لرفع .... في الواحة.

سؤال ٤ ضع علامة (✓) أمام صفات القائد الناجح:

عادل	☐	جبان	☐
شجاع	☐	هادئ	☐
حكيم	☐	مرح	☐
كسول	☐	بخيل	☐
متعاون	☐	عصبي	☐



اختبر نفسك (٢)

سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - القائد الناجح يعمل على حل المشكلات. ( )
٢ - نستخدم القنوات المائية لمنع مياه الفيضانات من الوصول للمنازل. ( )
٣ - المساعدة على توليد الكهرباء من مميزات السدود. ( )
٤ - يتسبب الفيضان في هجرة الحيوانات بعيدًا عن مكانها. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - للوقاية من خطر الفيضان نستخدم أكياس .... (الرمال ـ القطن ـ الإسفنج)
٢ - يؤثر الفيضان على السكان من خلال ....
(جرف الشواطئ ـ انقطاع الكهرباء ـ هجرة الحيوانات)
٣ - شخص يزرع الأشجار في الشوارع هو مواطن .... (غير صالح ـ صالح ـ كسول)
٤ - فتح السد يسمح بحركة المياه بـ .... (بطء - بسرعة ـ هدوء)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الأكياس الرملية ـ الطلمبة ـ الكاميرا الجوية ـ الفيضان ـ السد)

١ - أحد عيوب .... عدم القدرة على استعمالها لمدة طويلة.
٢ - يُعد تدمير البيئات الطبيعية من عيوب ....
٣ - في الوقت الحاضر تستخدم .... الكهربائية لرفع المياه العذبة من الآبار.
٤ - تستخدم .... في مسح مناطق الفيضان.

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

أ	ب
١ - تمنع مياه الفيضان من الوصول للمنازل.	أ القنوات.
٢ - تغير مسار المياه.	ب السدود.
٣ - تحجز مياه الفيضان.	ج أكياس الرمل.



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - التخلص من بقايا الأوراق والأغصان من الآثار الإيجابية للحرائق. ( )
٢ - مساعدة الآخرين من صفات المواطن الصالح. ( )
٣ - النباتات والحيوانات ليس لها دور في التغيير البيئي. ( )
٤ - تبني الزرافة أعشاشها فوق الأشجار. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - بناء .... أحد الحلول للحماية من خطر الفيضانات. (المدارس - السدود - الطرق)
٢ - تتغذى .... على الحيوانات التي تصطادها. (الأرانب - السناجب - الأسود)
٣ - .... هو تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال.
(عملية التبخير - جريان الماء - هطول الأمطار)
٤ - في وقتنا الحالي يتم استخدام .... لرفع المياه الجوفية في الواحة.
(الشادوف - الطلمبات - المواسير)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الطبيعية - الفيضان - الكاميرا - الطقس - المناخ)

١ - وصف حالة الجو على مدى فترة زمنية طويلة هو ....
٢ - يتسبب .... في زيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالماء.
٣ - رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض من إيجابيات وجود .... في المدرسة.

سؤال ٤ صنف سلبيات وإيجابيات تكنولوجيا الكاميرا المدرسية:

المساعدة على رؤية الأشخاص الذين يلقون القمامة على الأرض - استخدامها مكلف جدًّا - غير مسموح أخذ صور لكل مكان بالمدرسة - استرجاع المواد المسجلة شيء صعب.

الإيجابيات	السلبيات



سؤال ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخطأ:

١ - تقع مصر في قارة آسيا. ( )
٢ - زراعة العديد من الأشجار لتنظيف الهواء من التغيرات البيئية المفيدة. ( )
٣ - تهاجر الفراشات للجنوب في الشتاء بحثًا عن الدفء والطعام. ( )
٤ - يدرس كل من المناخ والطقس حالة الجو. ( )

سؤال ٢ اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١ - تحفر الأرانب البرية جحورًا للبحث عن .... (الحيوانات ـ الأشجار ـ المأوى)
٢ - تدفق مياه الأمطار على جانبي الجبال يسمى .... المياه. (سقوط ـ جفاف ـ جريان)
٣ - يؤدي .... لزيادة منسوب الأنهار وامتلاء المناطق المنخفضة بالماء. (الفيضان ـ التلوث ـ الجفاف)
٤ - القائد الناجح يجب أن يكون .... (كسولًا ـ متعاونًا ـ بخيلًا)

سؤال ٣ أكمل العبارات التالية باستخدام بنك الكلمات:

(الماء ـ الغذاء ـ أكياس الرمل ـ فتحات الأشجار ـ جفافًا)

١ - يعيش البوم داخل ....
٢ - تحجز .... مياه الفيضان لوقت قصير.
٣ - إلقاء المخلفات والمواد الكيميائية في الماء من أسباب تلوث ....
٤ - يحتاج الكائن الحي إلى ....

سؤال ٤ صل ما في العمود (أ) بالمناسب له في العمود (ب):

أ	ب
١ - برودة بخار الماء عندما يرتفع في الغلاف الجوي.	أ عملية التبخر.
٢ - تسخين أشعة الشمس لمساحات كبيرة من المياه.	ب عملية التكثف.
٣ - تسرب المياه تحت سطح الأرض.	ج المياه الجوفية.